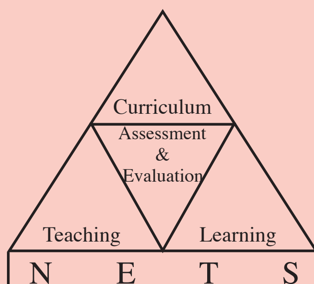


අ.පො.ස (සා.පෙළ) විභාගය - 2011

ඇගයීම් වාර්තාව

86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

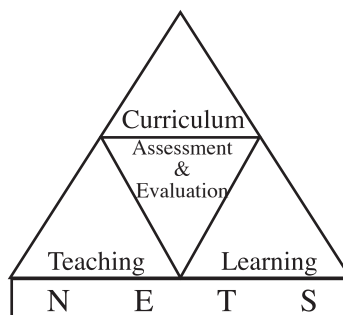


පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ශාඛාව,
ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව,
ජාතික ඇගයීම් හා පරීක්ෂණ සේවාව.

අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය - 2011

ඇගයීම් වාර්තාව

86 - සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය



පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ශාඛාව
ජාතික ඇගයීම් හා පරීක්ෂණ සේවාව,
ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඇගයීම් වාර්තාව - අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය - 2011

මූල්‍ය අනුග්‍රහය

අනාගත දැනුම් කේන්ද්‍රීය පදනම ලෙස පාසල් පද්ධතියේ ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීමේ ව්‍යාපෘතිය (TSEP-WB) මගිනි.

හැඳින්වීම

ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ විභාග අතුරින් වැඩි ම අයදුම්කරුවන් සංඛ්‍යාවක් පෙනී සිටින්නේ අ.පො.ස.(සා.පෙළ) විභාගය සඳහා ය. ජාතික මට්ටමින් පැවැත්වෙන මෙම විභාගයේ ප්‍රතිඵල මත නිකුත් කෙරෙන සහතිකය, උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා සුදුස්සන් තෝරා ගැනීමට පමණක් නොව මධ්‍යම මට්ටමේ රැකියා අවස්ථා ලබාගැනීමට ද ජාතික හා ජාත්‍යන්තර විශ්වවිද්‍යාලවල සමහර පාඨමාලා හැදෑරීමට මූලික සුදුසුකමක් ලෙස සැලකෙන මිනුම් දණ්ඩක් වශයෙන් ද පිළිගැනේ. මෙලෙස පිළිගැනෙන්නේ මෙම විභාගයේ ඇති වලංගුතාව හා විශ්වසනීයතාව මෙන් ම ඉහළ ගුණාත්මක බව ද හේතුවෙනි.

මෙම විභාගයෙන් උසස් සාධන මට්ටමක් ලබා ගැනීම සඳහා සිසුහු ද ඔවුන්ගේ එම අපේක්ෂා සපුරාලීම සඳහා ගුරුවරු හා දෙමව්පියෝ ද දැඩි වෙහෙසක් දරති. මෙම ඇගයීම් වාර්තාව සකස්කර ඇත්තේ ඔවුන්ගේ එම අපේක්ෂා ඉටුකරගැනීම පිණිස ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුවේ සහාය දීමක් වශයෙනි. මෙම ඇගයීම් වාර්තාවේ ඇතුළත් තොරතුරු විභාග අපේක්ෂකයින්ට, ගුරු භවතුන්ට, විදුහල්පතිවරුන්ට, ගුරු උපදේශක මහත්ම මහත්මීන්ට, විෂයභාර අධ්‍යක්ෂවරුන්ට, දෙගුරුන්ට හා අධ්‍යාපන පර්යේෂකයින්ට එක සේ ප්‍රයෝජනවත් වනු නොඅනුමාන ය. මේ නිසා මෙම වාර්තාව වැඩි පිරිසකගේ පරිශීලනය සඳහා පුස්තකාලයට යොමු කිරීම වඩාත් සුදුසු වේ.

මෙම ඇගයීම් වාර්තාව කොටස් තුනකින් යුක්ත වන අතර විෂය අභිමතාර්ථ සහ විෂය සාධනය පිළිබඳ සංඛ්‍යානමය තොරතුරු ද මෙම විෂයයෙහි ප්‍රශ්න පත්‍ර ඇසුරෙන් අයදුම්කරුවන්ගේ සාධනය, එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා වෙන් වෙන්ව ද මෙහි I කොටසෙහි ඇතුළත් වේ. ඇගයීම් හා පරීක්ෂණ ක්ෂේත්‍රයේ භාවිත වන සම්භාව්‍ය පරීක්ෂණ න්‍යාය (Classical Test Theory) සහ අයිතම ප්‍රතිචාර න්‍යාය (Item Response Theory) පදනම් කරගෙන, මෙම දෙපාර්තමේන්තුවේ පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ශාඛාව මඟින් මෙම විශ්ලේෂණ සිදුකර ඇත.

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයෙහි I හා II ප්‍රශ්න පත්‍ර සඳහා අපේක්ෂිත පිළිතුරු, ලකුණු දීමේ පටිපාටි, පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ නිරීක්ෂණ, නිගමන හා ප්‍රතිපෝෂණය සඳහා වූ යෝජනාවලින් මෙම වාර්තාවෙහි II කොටස සමන්විත වේ.

ප්‍රශ්න පත්‍රවල එක් එක් ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීමේ දී අපේක්ෂකයන් සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු ද ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් කාර්යය පිළිබඳ අදහස් හා යෝජනා ද මෙම වාර්තාවෙහි III කොටසෙහි ඇතුළත් කර ඇත. විවිධ නිපුණතා හා එම නිපුණතා මට්ටම්වලට ළඟාවීම සඳහා ඉගෙනුම් හා ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සංවිධානය කරගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ ව මෙයින් මහත් පිටිවහලක් ලැබෙනු ඇතැයි සිතමි.

මෙම වාර්තාවේ ගුණාත්මක බව වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා ඵලදායී අදහස් හා යෝජනා අප වෙත යොමුකරන ලෙස ඉල්ලමි. මෙම වාර්තාව සකස් කිරීම සඳහා කැප වූ පාලක පරීක්ෂකවරුන් ඇතුළු සම්පත් දායකයින්ටත් තොරතුරු සැපයූ ප්‍රධාන/ අතිරේක ප්‍රධාන/ සහකාර පරීක්ෂකවරුන්ටත් ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුවේ නිලධාරීන් ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලු ම දෙනාටත් මාගේ හෘදයංගම ස්තුතිය පළ කරමි.

ඩබ්ලිව්.එම්.එන්.ජේ. පුෂ්පකුමාර
විභාග කොමසාරිස් ජනරාල්

2012 ඔක්තෝබර් 20
පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ශාඛාව,
ජාතික ඇගයීම් හා පරීක්ෂණ සේවාව,
ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව,
පැලවත්ත,
බත්තරමුල්ල.

උපදේශකත්වය	:	ඩබ්ලිව්.එම්.එන්.ජේ. පුෂ්පකුමාර මයා විභාග කොමසාරිස් ජනරාල්
මෙහෙයවීම හා සංවිධානය	:	ගයාත්‍රි අබේගුණසේකර මිය විභාග කොමසාරිස් (පර්යේෂණ හා සංවර්ධන)
සම්බන්ධීකරණය හා සංස්කරණය	:	කේ.එස්. අබේරත්න මයා සහකාර විභාග කොමසාරිස්
සැකසුම් කමිටුව	:	එච්.එම්. සෝමරත්න මයා සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (ශාරීරික අධ්‍යාපනය හා ක්‍රීඩා) කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය දෙනුවර බී.ඒ.කේ. පුෂ්පලතා මිය ගුරු උපදේශක කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලය මාවනැල්ල මංගලිකා වීරසිංහ මෙනවිය ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී (විශ්‍රාමික) සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මහරගම ඩී.එන්. කොඩිතුවක්කු මයා ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති නිලධාරී සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය මහරගම
පරිගණක පිටපත සැකසුම	:	කේ.පී.ඩී.ඒ.එම්. දිසානායක මිය දත්ත සටහන් ක්‍රියාකරු ඕ.එම්. දර්ශනී සෙව්වන්දි මෙනවිය පරිගණක දත්ත සටහන් ක්‍රියාකරු

ඇතුළත පිටු

පිටු අංකය

I කොටස

1. විෂය අභිමතාර්ථ හා විෂය සාධනය පිළිබඳ තොරතුරු

1.1 විෂය අභිමතාර්ථ

සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ අරමුණ වන්නේ ක්‍රියාශීලී, නිරෝගී හා සතුටින් යුතු ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා අවශ්‍ය දැනුම, ආකල්ප, කුසලතා හා සමාජ සම්බන්ධතා සමෝධානය කෙරෙන නිපුණතා පෙළක් සංවර්ධනය කර ගැනීමට ශිෂ්‍යයාට සහය වීම ය.

මෙහි දී ශිෂ්‍යයා,

- ★ අසිරිමත් සිරුර පිළිබඳ අධ්‍යයනයට හා රැක ගැනීමට,
- ★ සතුට හා තෘප්තිය ලබා ගැනීමට,
- ★ අවශ්‍යතා තේරුම් ගැනීමට,
- ★ පෙනුම වර්ධනය කර ගැනීමට,
- ★ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ආරක්ෂාකර ගැනීමට,
- ★ චිත්තවේග සමතුලනය කර ගැනීමට,
- ★ සහෘදයන් සමඟ සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීමට,
- ★ ජීවිත අභියෝගවලට ධනාත්මකව හා සාර්ථකව මුහුණ දීමට,
- ★ ආචාර ධර්මවලට ගරු කරමින් යහපැවැත්ම ඇති කර ගැනීමට,
- ★ විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීමට හා
- ★ ජීවිතය ඵලදායී සහ කාර්යක්ෂම කර ගැනීමට අවබෝධයෙන් හා අභිමානයෙන් යුතුව පෙළඹෙනු ඇත.

1.2 විෂය සාධනය පිළිබඳ තොරතුරු

1.2.1 විෂය සඳහා පෙනී සිටි අයදුම්කරුවන් සංඛ්‍යාව

මාධ්‍යය	පාසල්	පෞද්ගලික	එකතුව
සිංහල	86640	2120	88760
දෙමළ	31347	4653	36000
ඉංග්‍රීසි	2779	952	3731
එකතුව	**120766**	**7725**	**128491**

වගුව 1

1.2.2 අයදුම්කරුවන් ශ්‍රේණි ලබාගෙන ඇති ආකාරය

ශ්‍රේණිය	පාසල් අයදුම්කරුවන්		පෞද්ගලික අයදුම්කරුවන්		එකතුව	ප්‍රතිශතය
	සංඛ්‍යාව	ප්‍රතිශතය	සංඛ්‍යාව	ප්‍රතිශතය		
A	22269	18.44	179	2.32	22448	17.47
B	22595	18.71	652	8.44	23247	18.09
C	40074	33.18	2742	35.50	42816	33.32
S	26699	22.11	3210	41.55	29909	23.28
W	9129	7.56	942	12.19	10071	7.84
එකතුව	**120766**	**100**	**7725**	**100**	**128491**	**100**

වගුව 2

1.2.3 පළමු වතාවට පෙනීසිටි පාසල් අයදුම්කරුවන් ශ්‍රේණි ලබාගෙන ඇති ආකාරය - දිස්ත්‍රික්ක අනුව

දිස්ත්‍රික්කය	පෙනී සිටි සංඛ්‍යාව	විශිෂ්ට සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (A) ලැබූ		අධි සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (B) ලැබූ		සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (C) ලැබූ		සාමාන්‍ය සාමර්ථ්‍යය (S) ලැබූ		සමත් (A+B+C+S)		දුර්වල (W)	
		සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%
1. කොළඹ	16017	4555	28.44	3462	21.61	4642	28.98	2549	15.91	15208	94.95	809	5.05
2. ගම්පහ	10379	2091	20.15	2162	20.83	3606	34.74	1930	18.60	9789	94.32	590	5.68
3. කළුතර	5914	1326	22.42	1273	21.53	1746	29.52	1098	18.57	5443	92.04	471	7.96
4. මහනුවර	7582	1742	22.98	1529	20.17	2346	30.94	1434	18.91	7051	93.00	531	7.00
5. මාතලේ	2520	520	20.63	462	18.33	737	29.25	549	21.79	2268	90.00	252	10.00
6. නුවරඑළිය	3689	467	12.66	535	14.50	1174	31.82	1075	29.14	3251	88.13	438	11.87
7. ගාල්ල	5984	1062	17.75	1243	20.77	2070	34.59	1180	19.72	5555	92.83	429	7.17
8. මාතර	4713	866	18.37	943	20.01	1617	34.31	955	20.26	4381	92.96	332	7.04
9. හම්බන්තොට	3413	634	18.58	633	18.55	1183	34.66	720	21.10	3170	92.88	243	7.12
10. යාපනය	4295	635	14.78	737	17.16	1329	30.94	1067	24.84	3768	87.73	527	12.27
11. කිලිනොච්චි	750	76	10.13	82	10.93	217	28.93	216	28.80	591	78.80	159	21.20
12. මන්නාරම	658	157	23.86	140	21.28	237	36.02	110	16.72	644	97.87	14	2.13
13. වව්නියාව	1089	166	15.24	201	18.46	351	32.23	258	23.69	976	89.62	113	10.38
14. මුලතිව්	413	28	6.78	32	7.75	110	26.63	142	34.38	312	75.54	101	24.46
15. මඩකලපුව	2988	626	20.95	587	19.65	984	32.93	573	19.18	2770	92.70	218	7.30
16. අම්පාර	4183	954	22.81	843	20.15	1365	32.63	803	19.20	3965	94.79	218	5.21
17. ත්‍රිකුණාමලය	2856	391	13.69	468	16.39	920	32.21	768	26.89	2547	89.18	309	10.82
18. කුරුණෑගල	7947	1896	23.86	1741	21.91	2592	32.62	1312	16.51	7541	94.89	406	5.11
19. පුත්තලම	4228	658	15.56	779	18.42	1502	35.53	1002	23.70	3941	93.21	287	6.79
20. අනුරාධපුරය	4092	642	15.69	762	18.62	1407	34.38	924	22.58	3735	91.28	357	8.72
21. පොළොන්නරුව	1741	216	12.41	284	16.31	623	35.78	440	25.27	1563	89.78	178	10.22
22. බදුල්ල	4477	660	14.74	848	18.94	1464	32.70	1106	24.70	4078	91.09	399	8.91
23. මොණරාගල	2369	283	11.95	388	16.38	748	31.57	599	25.28	2018	85.18	351	14.82
24. රත්නපුරය	5346	796	14.89	978	18.29	1792	33.52	1271	23.77	4837	90.48	509	9.52
25. කෑගල්ල	3941	696	17.66	869	22.05	1326	33.65	751	19.06	3642	92.41	299	7.59
සමස්ත දිවයින	**111584**	**22143**	**19.84**	**21981**	**19.70**	**36088**	**32.34**	**22832**	**20.46**	**103044**	**92.35**	**8540**	**7.65**

වගුව 3

1.2.4 පළමු වතාවට පෙනී සිටි පාසල් අයදුම්කරුවන් ශ්‍රේණි ලබා ඇති ආකාරය - අධ්‍යාපන කලාප අනුව

අධ්‍යාපන කලාපය	පෙනී සිටි සංඛ්‍යාව	විශිෂ්ට සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (A) ලැබූ		අධි සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (B) ලැබූ		සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (C) ලැබූ		සාමාන්‍ය සාමර්ථ්‍යය (S) ලැබූ		සමත් (A+B+C+S)		දුර්වල (W)	
		සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%
1. කොළඹ	8358	2900	34.70	1765	21.12	2073	24.80	1195	14.30	7933	94.92	425	5.08
2. හෝමාගම	1206	264	21.89	267	22.14	365	30.27	233	19.32	1129	93.62	77	6.38
3. ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර	3355	759	22.62	743	22.15	1132	33.74	570	16.99	3204	95.50	151	4.50
4. පිළියන්දල	3098	632	20.40	687	22.18	1072	34.60	551	17.79	2942	94.96	156	5.04
5. ගම්පහ	3503	1038	29.63	775	22.12	1025	29.26	507	14.47	3345	95.49	158	4.51
6 මිනුවන්ගොඩ	1538	198	12.87	311	20.22	597	38.82	330	21.46	1436	93.37	102	6.63
7. මීගමුව	2484	408	16.43	509	20.49	911	36.67	516	20.77	2344	94.36	140	5.64
8. කැලණිය	2854	447	15.66	567	19.87	1073	37.60	577	20.22	2664	93.34	190	6.66
9. කළුතර	3215	734	22.83	685	21.31	985	30.64	554	17.23	2958	92.01	257	7.99
10. මතුගම	996	218	21.89	205	20.58	290	29.12	203	20.38	916	91.97	80	8.03
11. හොරණ	1703	374	21.96	383	22.49	471	27.66	341	20.02	1569	92.13	134	7.87
12. මහනුවර	3060	1099	35.92	700	22.88	814	26.60	348	11.37	2961	96.76	99	3.24
13. දෙනුවර	603	75	12.44	107	17.74	236	39.14	136	22.55	554	91.87	49	8.13
14. ගම්පොල	1308	181	13.84	255	19.50	446	34.10	300	22.94	1182	90.37	126	9.63
15. තෙල්දෙණිය	535	61	11.40	94	17.57	192	35.89	131	24.49	478	89.35	57	10.65
16. වත්තේගම	897	141	15.72	168	18.73	279	31.10	219	24.41	807	89.97	90	10.03
17. කටුගස්තොට	1179	185	15.69	205	17.39	379	32.15	300	25.45	1069	90.67	110	9.33
18. මාතලේ	1383	412	29.79	271	19.60	383	27.69	229	16.56	1295	93.64	88	6.36
19. ගලේවෙල	769	68	8.84	128	16.64	257	33.42	217	28.22	670	87.13	99	12.87
20. නාඋල	183	17	9.29	30	16.39	48	26.23	63	34.43	158	86.34	25	13.66
21. විල්ගමුව	185	23	12.43	33	17.84	49	26.49	40	21.62	145	78.38	40	21.62
22. නුවරඑළිය	1074	88	8.19	139	12.94	339	31.56	381	35.47	947	88.18	127	11.82
23. කොත්මලේ	601	82	13.64	104	17.30	206	34.28	145	24.13	537	89.35	64	10.65
24. හැටන්	963	148	15.37	139	14.43	316	32.81	249	25.86	852	88.47	111	11.53
25. වලපනේ	421	36	8.55	52	12.35	136	32.30	135	32.07	359	85.27	62	14.73
26. හඟුරන්කෙත	630	113	17.94	101	16.03	177	28.10	165	26.19	556	88.25	74	11.75
27. ගාල්ල	2744	618	22.52	597	21.76	883	32.18	482	17.57	2580	94.02	164	5.98
28. ඇල්පිටිය	1288	181	14.05	260	20.19	465	36.10	276	21.43	1182	91.77	106	8.23
29. අම්බලන්ගොඩ	1366	176	12.88	245	17.94	534	39.09	305	22.33	1260	92.24	106	7.76
30. උඩුගම	586	87	14.85	141	24.06	188	32.08	117	19.97	533	90.96	53	9.04
31. මාතර	2343	549	23.43	506	21.60	779	33.25	396	16.90	2230	95.18	113	4.82
32. අකුරැස්ස	597	89	14.91	114	19.10	188	31.49	149	24.96	540	90.45	57	9.55
33. මුලටියන-හක්මණ	963	126	13.08	185	19.21	356	36.97	217	22.53	884	91.80	79	8.20
34. මොරවක-දෙනියාය	810	102	12.59	138	17.04	294	36.30	193	23.83	727	89.75	83	10.25

අධ්‍යාපන කලාපය	පෙනී සිටි සංඛ්‍යාව	විශිෂ්ට සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (A) ලැබූ		අධි සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (B) ලැබූ		සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (C) ලැබූ		සාමාන්‍ය සාමර්ථ්‍යය (S) ලැබූ		සමත් (A+B+C+S)		දුර්වල (W)	
		සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%
35. තංගල්ල	887	213	24.01	189	21.31	291	32.81	150	16.91	843	95.04	44	4.96
36. හම්බන්තොට	1554	214	13.77	274	17.63	569	36.62	358	23.04	1415	91.06	139	8.94
37. වලස්මුල්ල	972	207	21.30	170	17.49	323	33.23	212	21.81	912	93.83	60	6.17
38. යාපනය	1640	340	20.73	318	19.39	471	28.72	355	21.65	1484	90.49	156	9.51
39. දූපත්	422	24	5.69	47	11.14	123	29.15	137	32.46	331	78.44	91	21.56
40. තෙන්මාරච්චි	344	46	13.37	54	15.70	92	26.74	96	27.91	288	83.72	56	16.28
41. වලිකාමම්	1186	133	11.21	196	16.53	412	34.74	319	26.90	1060	89.38	126	10.62
42. වඩමරච්චි	703	92	13.09	122	17.35	231	32.86	160	22.76	605	86.06	98	13.94
43. කිලිනොච්චි	750	76	10.13	82	10.93	217	28.93	216	28.80	591	78.80	159	21.20
44. මන්නාරම	529	132	24.95	124	23.44	189	35.73	75	14.18	520	98.30	9	1.70
45. මඩු	129	25	19.38	16	12.40	48	37.21	35	27.13	124	96.12	5	3.88
46. වව්නියාව	763	136	17.82	146	19.13	254	33.29	162	21.23	698	91.48	65	8.52
47. වව්නියාව උතුර	326	30	9.20	55	16.87	97	29.75	96	29.45	278	85.28	48	14.72
48. මුලතිව්	256	20	7.81	23	8.98	63	24.61	99	38.67	205	80.08	51	19.92
49. තුනුක්කායි	157	8	5.10	9	5.73	47	29.94	43	27.39	107	68.15	50	31.85
50. මඩකලපුව	1173	220	18.76	194	16.54	374	31.88	276	23.53	1064	90.71	109	9.29
51. කල්කුඩා	394	23	5.84	65	16.50	139	35.28	114	28.93	341	86.55	53	13.45
52. පඩිරිප්පු	507	101	19.92	90	17.75	175	34.52	93	18.34	459	90.53	48	9.47
53. මඩකලපුව මධ්‍යම	914	282	30.85	238	26.04	296	32.39	90	9.85	906	99.12	8	0.88
54. අම්පාර	747	149	19.95	161	21.55	243	32.53	144	19.28	697	93.31	50	6.69
55. කල්මුනේ	1416	483	34.11	316	22.32	384	27.12	174	12.29	1357	95.83	59	4.17
56. සමන්තුරෙයි	630	105	16.67	90	14.29	202	32.06	183	29.05	580	92.06	50	7.94
57. මහඔය	124	7	5.65	13	10.48	44	35.48	45	36.29	109	87.90	15	12.10
58. දෙහිඅත්තකණ්ඩිය	326	20	6.13	61	18.71	130	39.88	89	27.30	300	92.02	26	7.98
59. අක්කරෙයිපත්තුව	940	190	20.21	202	21.49	362	38.51	168	17.87	922	98.09	18	1.91
60. ත්‍රිකුණාමලය	1012	210	20.75	177	17.49	322	31.82	227	22.43	936	92.49	76	7.51
61. මුතූර්	508	48	9.45	79	15.55	161	31.69	170	33.46	458	90.16	50	9.84
62. කන්තලේ	632	56	8.86	99	15.66	208	32.91	168	26.58	531	84.02	101	15.98
63. කින්නියා	704	77	10.94	113	16.05	229	32.53	203	28.84	622	88.35	82	11.65
64. කුරුණෑගල	2320	796	34.31	500	21.55	630	27.16	294	12.67	2220	95.69	100	4.31
65. කුලියාපිටිය	1293	272	21.04	284	21.96	440	34.03	237	18.33	1233	95.36	60	4.64
66. නිකවැරටිය	896	220	24.55	221	24.67	275	30.69	131	14.62	847	94.53	49	5.47
67. මහව	986	143	14.50	188	19.07	369	37.42	222	22.52	922	93.51	64	6.49
68. ගිරිඋල්ල	1521	197	12.95	343	22.55	596	39.18	293	19.26	1429	93.95	92	6.05
69. ඉබ්බාගමුව	931	268	28.79	205	22.02	282	30.29	135	14.50	890	95.60	41	4.40
70. පුත්තලම	2042	239	11.70	340	16.65	711	34.82	559	27.38	1849	90.55	193	9.45
71. හලාවත	2186	419	19.17	439	20.08	791	36.18	443	20.27	2092	95.70	94	4.30

අධ්‍යාපන කලාපය	පෙනී සිටි සංඛ්‍යාව	විශිෂ්ට සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (A) ලැබූ		අධි සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (B) ලැබූ		සම්මාන සාමර්ථ්‍යය (C) ලැබූ		සාමාන්‍ය සාමර්ථ්‍යය (S) ලැබූ		සමත් (A+B+C+S)		දුර්වල (W)	
		සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%	සංඛ්‍යාව	%
72. අනුරාධපුරය	1611	279	17.32	295	18.31	551	34.20	355	22.04	1480	91.87	131	8.13
73. තඹුත්තේගම	642	105	16.36	151	23.52	222	34.58	119	18.54	597	92.99	45	7.01
74. කැකිරාව	733	132	18.01	168	22.92	227	30.97	146	19.92	673	91.81	60	8.19
75. ගලෙන්බිඳුණුවැව	426	51	11.97	50	11.74	164	38.50	116	27.23	381	89.44	45	10.56
76. කැබිතිගොල්ලෑව	680	75	11.03	98	14.41	243	35.74	188	27.65	604	88.82	76	11.18
77. පොළොන්නරුව	694	83	11.96	127	18.30	255	36.74	176	25.36	641	92.36	53	7.64
78. හිඟුරක්ගොඩ	637	93	14.60	95	14.91	235	36.89	154	24.18	577	90.58	60	9.42
79. දිඹුලාගල	410	40	9.76	62	15.12	133	32.44	110	26.83	345	84.15	65	15.85
80. බදුල්ල	1197	210	17.54	244	20.38	414	34.59	245	20.47	1113	92.98	84	7.02
81. බණ්ඩාරවෙල	1308	204	15.60	259	19.80	424	32.42	318	24.31	1205	92.13	103	7.87
82. මහියංගනය	664	85	12.80	116	17.47	187	28.16	186	28.01	574	86.45	90	13.55
83. වැලිමඩ	924	132	14.29	169	18.29	300	32.47	233	25.22	834	90.26	90	9.74
84. පස්සර	384	29	7.55	60	15.63	139	36.20	124	32.29	352	91.67	32	8.33
85. මොණරාගල	801	69	8.61	126	15.73	254	31.71	225	28.09	674	84.14	127	15.86
86. වැල්ලවාය	1071	178	16.62	210	19.61	345	32.21	215	20.07	948	88.52	123	11.48
87. බිබිල	497	36	7.24	52	10.46	149	29.98	159	31.99	396	79.68	101	20.32
88. රත්නපුර	2356	428	18.17	482	20.46	788	33.45	471	19.99	2169	92.06	187	7.94
89. බලන්ගොඩ	863	144	16.69	156	18.08	278	32.21	200	23.17	778	90.15	85	9.85
90. නිවිතිගල	729	73	10.01	125	17.15	262	35.94	186	25.51	646	88.61	83	11.39
91. ඇඹිලිපිටිය	1398	151	10.80	215	15.38	464	33.19	414	29.61	1244	88.98	154	11.02
92. කෑගල්ල	1617	354	21.89	387	23.93	520	32.16	276	17.07	1537	95.05	80	4.95
93. මාවනැල්ල	1401	208	14.85	284	20.27	493	35.19	291	20.77	1276	91.08	125	8.92
94. දෙහිඕවිට	923	134	14.52	198	21.45	313	33.91	184	19.93	829	89.82	94	10.18
සමස්ත දිවයින	**111584**	**22143**	**19.84**	**21981**	**19.70**	**36088**	**32.34**	**22832**	**20.46**	**103044**	**92.35**	**8540**	**7.65**

වගුව 4

1.2.5 ලකුණු ලබාගෙන ඇති ආකාරය - පන්ති ප්‍රාන්තර අනුව

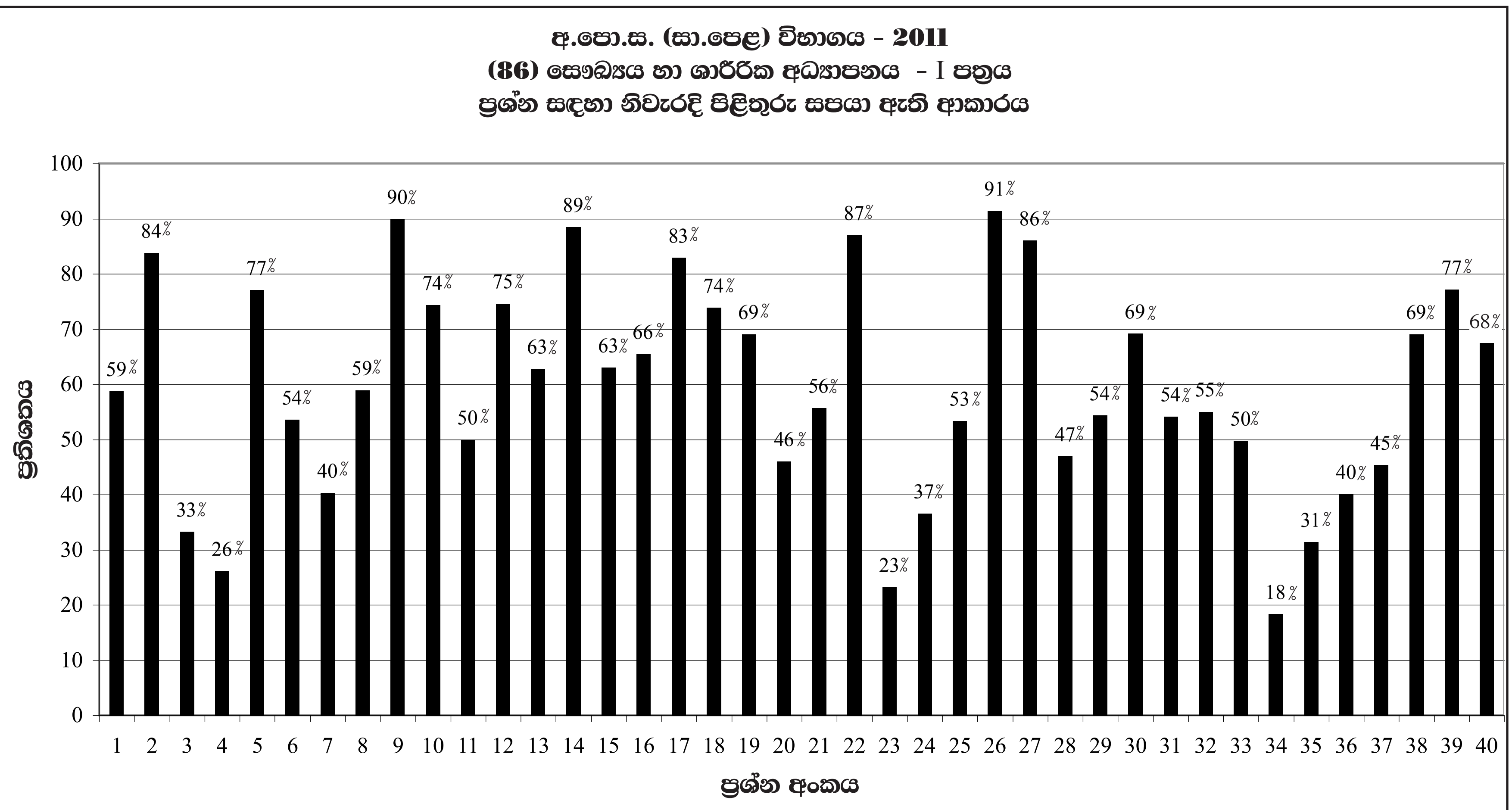
පන්ති ප්‍රාන්තරය	සංඛ්‍යාතය	සංඛ්‍යාත ප්‍රතිශතය	සමුච්චිත සංඛ්‍යාතය	සමුච්චිත සංඛ්‍යාත ප්‍රතිශතය
91 - 100	428	0.33	128491	100
81 - 90	6624	5.16	128063	99.67
71 - 80	17265	13.44	121439	94.51
61 - 70	24761	19.27	104174	81.07
51 - 60	30740	23.92	79413	61.80
41 - 50	24417	19.00	48673	37.88
31 - 40	15292	11.90	24256	18.88
21 - 30	5990	4.66	8964	6.98
11 - 20	2488	1.94	2974	2.31
01 - 10	484	0.38	486	0.38
00 - 00	2	0.00	2	0.00

වගුව 5

ඉහත වගුවෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාරය පහත සඳහන් උදාහරණයෙන් පෙන්වා දී ඇත.
උදා : (31-40 පන්ති ප්‍රාන්තරය ගතහොත්)
මෙම විෂයය සඳහා 31 සිට 40 තෙක් ලකුණු ලබාගත් සංඛ්‍යාව 15292කි. එය ප්‍රතිශතයක් ලෙස ගත් විට 11.90%කි. ලකුණු 40 හෝ 40ට අඩුවෙන් ලකුණු ලබා ඇති සංඛ්‍යාව 24256ක් වන අතර, එය ප්‍රතිශතයක් වශයෙන් 18.88%කි.

1.3. විෂය සාධනය පිළිබඳ විශ්ලේෂණය

1.3.1 I ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා සාධනය

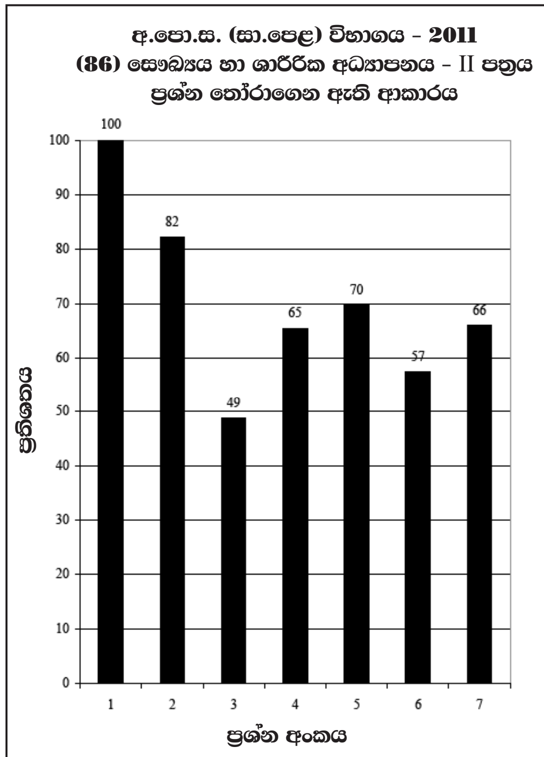


ප්‍රස්තාරය 1 (RD/16/05/OL පෝරමයෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින් සකස් කරන ලදී.)

ඉහත ප්‍රස්තාරයෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාරය පහත සඳහන් උදාහරණයෙන් පෙන්වා දී ඇත.

උදා : 26 වන ප්‍රශ්නය සඳහා නිවැරදිව පිළිතුරු සපයා ඇති ප්‍රතිශතය 91% ක් වන අතර 34 වන ප්‍රශ්නය සඳහා නිවැරදිව පිළිතුරු සපයා ඇති ප්‍රතිශතය 18% ක් වේ

1.3.2 II ප්‍රශ්න පත්‍රයෙහි ප්‍රශ්න තෝරාගෙන ඇති ආකාරය

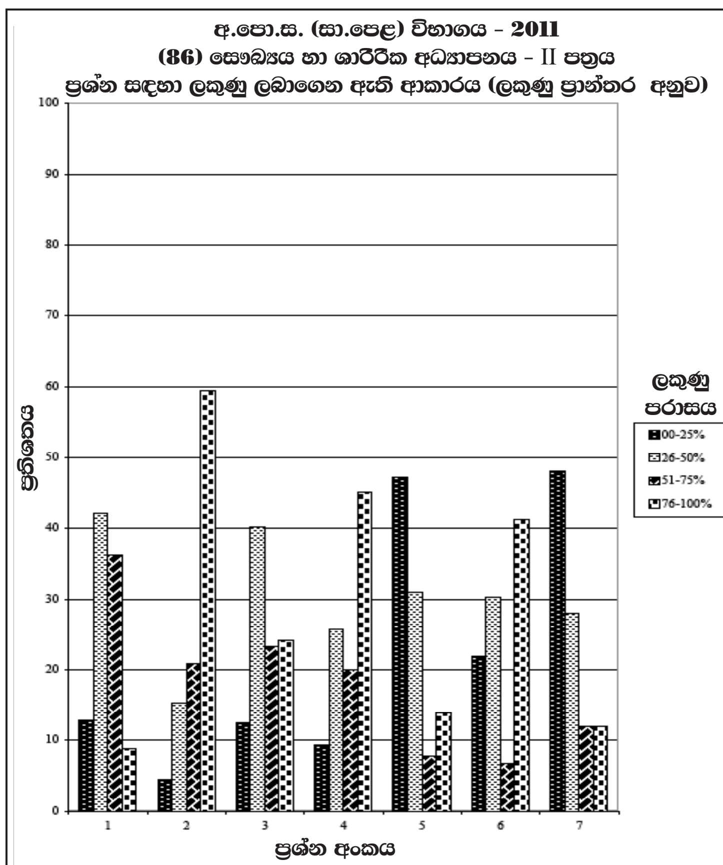


මෙම ප්‍රස්තාරයෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාරය පහත සඳහන් උදාහරණයෙන් පෙන්වා දී ඇත.

උදා : 01 වන ප්‍රශ්නය අනිවාර්යය ප්‍රශ්නයකි. එම ප්‍රශ්නයට අයදුම්කරුවන් සියලු දෙනාම පිළිතුරු සපයා ඇත. දෙවන ප්‍රශ්නය තෝරා ගෙන ඇති ප්‍රතිශතය 82%ක් වන අතර තුන්වන ප්‍රශ්නය 49% ක් පමණ තෝරාගෙන ඇත.

ප්‍රස්තාරය 2 (RD/16/02/OL පෝරමයෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින් සකස් කරන ලදි.)

1.3.3 II ප්‍රශ්න පත්‍රයෙහි ප්‍රශ්න සඳහා ලකුණු ලබාගෙන ඇති ආකාරය

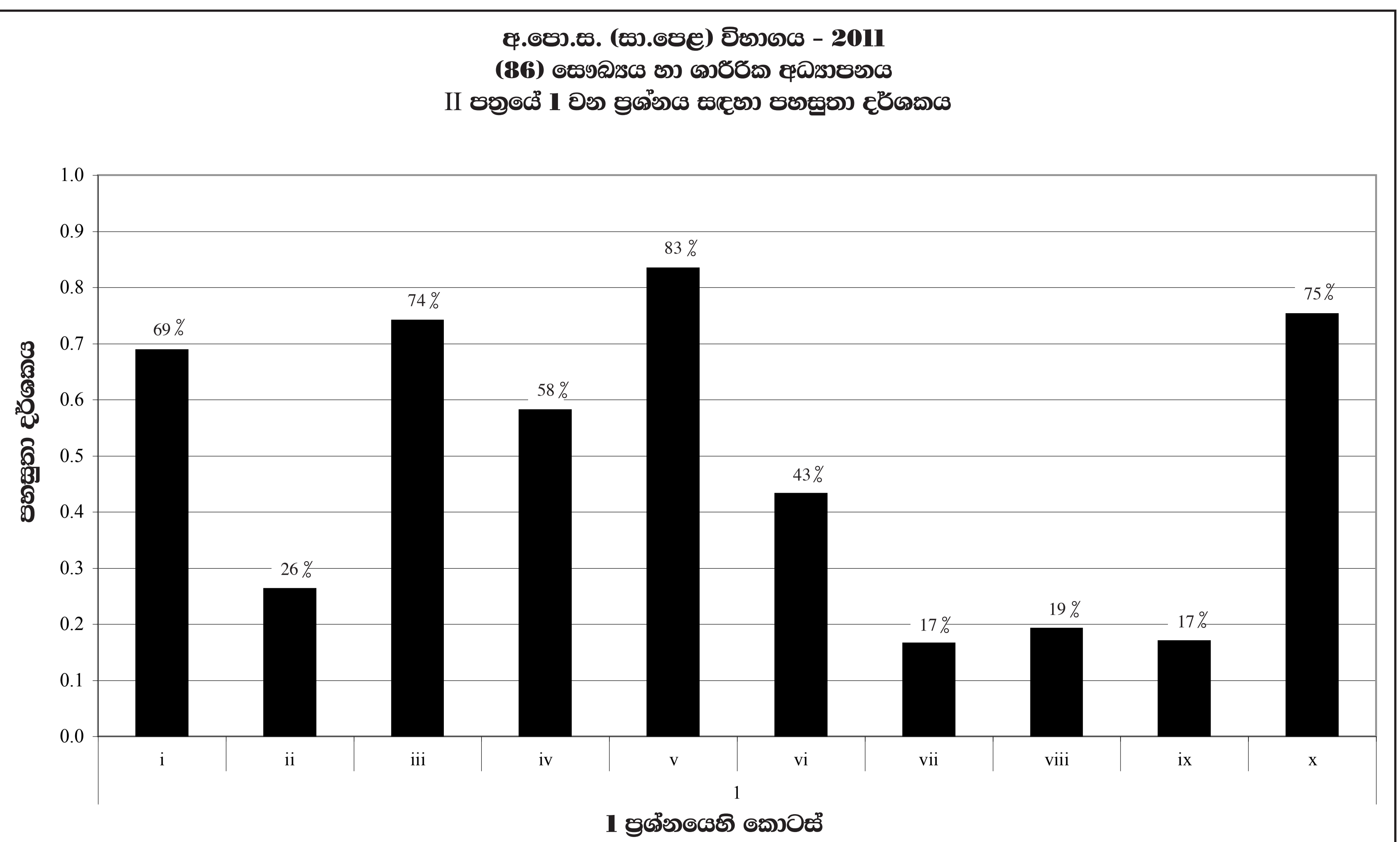


මෙම ප්‍රස්තාරයෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාරය පහත සඳහන් උදාහරණයෙන් පෙන්වා දී ඇත.

උදා : මෙහි 1 වන ප්‍රශ්නය සඳහා වෙන් කර ඇති ලකුණු සංඛ්‍යාව 20කි. එම ලකුණු වලින් 0% - 25% ප්‍රාන්තරයේ එනම් 0 සිට 5 තෙක් ලකුණු ලබාගත් ප්‍රතිශතය 13% ක් වේ. 26% - 50% ප්‍රාන්තරයේ එනම් 6 සිට 10 තෙක් ලකුණු ලබාගත් ප්‍රතිශතය 42%ක් වේ. 51% - 75% ප්‍රාන්තරයේ එනම් 11 සිට 15 තෙක් ලකුණු ලබා ගත් ප්‍රතිශතය 36%ක් වේ. 76% - 100% ප්‍රාන්තරයේ එනම් 16 සිට 20 තෙක් ලකුණු ලබාගත් ප්‍රතිශතය 9% ක් වේ.

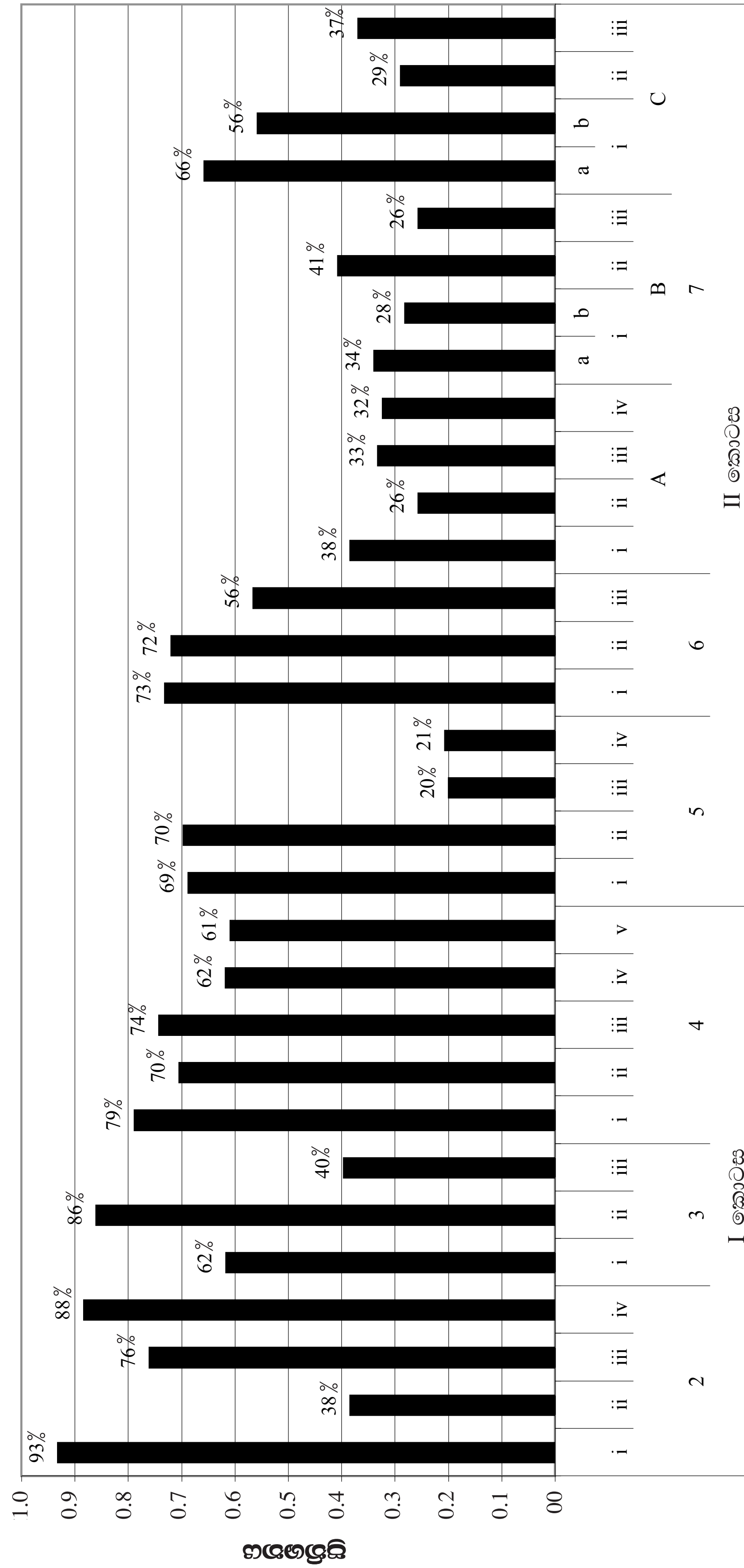
ප්‍රස්තාරය 3 (RD/16/02/OL පෝරමයෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින් සකස් කරන ලදි)

1.3.4 II ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා සාධනය



ප්‍රස්තාරය 4.1 (RD/16/04/OL පෝරමයෙන් ලබාගත් තොරතුරු ඇසුරින් සකස් කරන ලදී.)

ඉහත ප්‍රස්තාරයෙන් තොරතුරු ලබා ගන්නා ආකාරය පහත සඳහන් උදාහරණයෙන් පෙන්වා දී ඇත.
උදා : 1 වන ප්‍රශ්නයේ (v) වන කොටසේ පහසුතාව 83%ක් වන අතර (vii) හා (ix) කොටස් වල පහසුතා 17% බැගින් වේ.



අ.පො.ස. (සා.පෙළ) විභාගය - 2011
(86) සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය
II පත්‍රයේ ප්‍රශ්න සඳහා පහසුතා දර්ශකය
පහසුතාව
1.0
0.9
0.8
0.7
0.6
0.5
0.4
0.3
0.2
0.1
00
93%
38%
76%
88%
62%
86%
40%
79%
70%
74%
62%
61%
69%
70%
20%
21%
73%
72%
56%
38%
26%
33%
32%
34%
28%
41%
26%
66%
56%
29%
37%
i ii iii iv i ii iii i ii iii iv v i ii iii iv i ii iii i ii iii iv a b i ii iii a b i ii iii
2 3 4 5 6 A B C 7
I කොටස
II කොටස
ප්‍රශ්න අංක - කොටස් හා අනු කොටස්

ප්‍රස්තාරය 4.2

II කොටස

2. ප්‍රශ්න හා පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ තොරතුරු

2.1 I ප්‍රශ්න පත්‍රය හා පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ තොරතුරු

2.1.1 I ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ව්‍යුහය

කාලය පැය 01කි. මුළු ලකුණු 40කි.

- ⋆ මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රය ප්‍රශ්න 40 කින් සමන්විත බහුවරණ ප්‍රශ්න පත්‍රයකි.
- ⋆ ප්‍රශ්න අංක 1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න සෞඛ්‍යය කොටසින් ද, ප්‍රශ්න අංක 21 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න ශාරීරික අධ්‍යාපනය කොටසින්ද සකස් කර ඇත.
- ⋆ ප්‍රශ්න සියල්ලට ම පිළිතුරු සැපයීම අපේක්ෂිත විය.

2.1.2 I ප්‍රශ්න පත්‍රය

1. රාමා අධ්‍යාපනයක් නොලැබුවද නිතර කිපෙන සුළු වුවද නිරෝගී හා කාර්යක්ෂම පුද්ගලයෙකි. ඔහු ආගමික කටයුතුවල නියැලෙමින් ගම්වාසීන්ගේ සිත් දිනාගෙන යහපත් දිවියක් ගතකරයි. රාමා පූර්ණ සෞඛ්‍යයකින් යුත් පුද්ගලයෙකු ලෙස හැඳින්වීමට නම්, ඔහු තුළ තවදුරටත් වර්ධනය විය යුත්තේ,
   (1) කායික ක්ෂේත්‍රයයි. (2) සමාජයීය ක්ෂේත්‍රයයි. (3) මානසික ක්ෂේත්‍රයයි. (4) ආධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රයයි.

2. පෙණහලු පිළිකාවකින් පෙළෙන සිරිපාලගේ තොල්, දත් සහ නිය දුර්වර්ණ ය. ඔහු හෘදයාබාධයකින් ද පෙළෙන බව වෛද්‍ය මතය විය. මෙම තත්ත්වය බරපතලවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබ ඔහුට දෙන අවවාදය වන්නේ
   (1) වහාම දුම්පානයෙන් වැළකී සිටිය යුතු බව ය.
   (2) ඔහුගේ ආහාරයට අයඩීන් එක් කළ යුතු බව ය.
   (3) ඔහුගේ ආහාරයට යකඩ එක් කළ යුතු බව ය.
   (4) දිනපතා ව්‍යායාමයෙහි නිරත විය යුතු බව ය.

- අංක **3** සහ **4** සඳහා පිළිතුරු සැපයීමට පහත සඳහන් තොරතුරු උපයෝගී කරගන්න.

නාමල්ගම පාසල තුළ දුම්පානය, මධ්‍යසාර (මත්පැන්) පානය හා පොලිතීන් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කර ඇත. ප්‍රදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය නිලධාරී පාසලේ සෞඛ්‍ය කටයුතු පිළිබඳ උනන්දුවෙන් කටයුතු කරයි. සිසුහු, ගුරුවරු හා පාසලේ අනෙකුත් සියලුම නිලධාරීහු අධ්‍යාපන කටයුතු හා විෂය සමගාමී කටයුතු සංවර්ධනය කිරීම සඳහා සහයෝගයෙන් කටයුතු කරති.

3. මෙහි සඳහන් පාසල සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන පාසලක් (Health Promotion School) බවට පත් කිරීම සඳහා විදුහල්පති විසින් තවදුරටත් අවධානය යොමුකළ යුත්තේ
   (1) අවශ්‍ය ප්‍රතිපත්ති සැකසීමට ය. (2) සහයෝගී පරිසරයක් ගොඩනැගීමට ය.
   (3) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීමට ය. (4) ප්‍රජා සහභාගීත්වය සවිමත් කිරීමට ය.

4. පාසල තුළ දුම්පානය, මධ්‍යසාර පානය, හා පොලිතීන් භාවිතය සම්පූර්ණයෙන් තහනම් කර ඇත්තේ
   (1) කුසලතා සංවර්ධනය සඳහා ය. (2) ප්‍රතිපත්ති සැකසීම සඳහා ය.
   (3) සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය සඳහා ය. (4) සහයෝගී පරිසරයක් ගොඩනැගීම සඳහා ය.

5. පෝෂණ ඌනතා රෝගයකින් පෙළෙන සකීගේ ආහාරයට අයඩීන් සහිත ලුණු එක් කිරීමට වෛද්‍ය උපදෙස් ලැබුණි. මෙයින් නිගමනය කළ හැක්කේ
   (1) සකීට රාත්‍රී කාලයේදී ඇස් නොපෙනෙන බව (තමස් අන්ධතාව) (Night Blindness) ය.
   (2) සකී රක්තහීනතාවයෙන් (Anaemia) පෙළෙන බව ය.
   (3) සකීට ගලගණ්ඩය (Goiter) වැළඳී ඇති බව ය.
   (4) සකී ප්‍රෝටීන් ශක්ති මන්දපෝෂණයෙන් (Protein Calory Malnutrition) පෙළෙන බව ය.

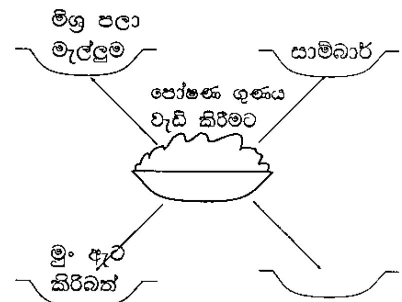
- පහත දැක්වෙන තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **6** සහ **7** ට පිළිතුරු සපයන්න.

ආහාර ජීර්ණය වූ පසු සිරුරට අවශෝෂණය සඳහා **මා** ඇමයිනෝ අම්ල බවට පත්වෙන අතර **ඔහු** මේද අම්ල සහ ග්ලිසරෝල් බවට පත්වෙයි.

6. මෙහි සඳහන් **මා** හා **ඔහු** පිළිවෙළින්
   (1) ප්‍රෝටීන් සහ මේදය වේ. (2) මේදය සහ ප්‍රෝටීන් වේ.
   (3) කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ මේදය වේ. (4) විටමින් හා ඛනිජ ලවණ සහ ප්‍රෝටීන් වේ.

7. **මාගේ** සහ **ඔහුගේ** කාර්ය පිළිවෙළින් සඳහන් කර ඇති පිළිතුර තෝරන්න.
   (1) මා සිරුරේ වර්ධනයට හා සෛල අළුත්වැඩියාවට උපකාර වන අතර ඔහු ශක්තිය සැපයීමට දායක වේ.
   (2) මා ශක්තිය සැපයීමට දායකවන අතර ඔහු සිරුරේ වර්ධනයට හා සෛල අළුත්වැඩියා කිරීමට දායක වේ.
   (3) මා සහ ඔහු සිරුරට ශක්තිය සැපයීමට පමණක් දායක වේ.
   (4) මා සිරුරට ආරක්ෂාව සපයන අතර ඔහු සිරුර වර්ධනයට දායක වේ.

8. පෝෂණ ගුණය වැඩිවන ආකාරයට සකසාගත් ආහාර වර්ග කිහිපයක් රූපයේ දක්වේ. මෙහි සඳහන් හිස් භාජනය පිරවීම සඳහා වඩාත් සුදුසු ආහාරය කුමක් ද?
   (1) මාළු ඇඹුල් තියල්
   (2) පොල් සම්බෝලය
   (3) පලතුරු සලාදය
   (4) සොසේජස්



- පහත දැක්වෙන තොරතුරු උපයෝගී කරගනිමින් ප්‍රශ්න අංක **9** සහ **10** ට පිළිතුරු සපයන්න.

දේවී කන්නාඩිය ඉදිරියට ගොස් තමා දෙස බලන්නී ය. ඇගේ මුහුණේ කුරුලෑ ඇත. පියයුරු වැඩී ඇත. උකුළ පළල් ය. ඉස්සරට වඩා දැන් ඇය වෙනස් බව ඇයට සිතුණි.

9. මෙම අවධියේ පසුවන දේවී තුළ සිදුවී ඇතැයි සිතිය හැකි තවත් ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස්කමක් වන්නේ
   (1) ඇය අධ්‍යාපන කටයුතුවලට වඩා රූපය ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කරන බව ය.
   (2) ඇයගේ ඔසප් චක්‍රය (Menstruation) ආරම්භ වී ඇති බව ය.
   (3) ඇය වැඩිපුර තෙල් කෑම අනුභව කරන බව ය.
   (4) ඇය දිනපතා ව්‍යායාමයේ නිරතවන බව ය.

10. රාජා, දේවීට වඩා වසර දෙකක් වැඩිමල් ය. රාජා තුළ ඇතිවිය හැකි ජීව විද්‍යාත්මක වෙනස්කමක් වන්නේ
   (1) ශුක්‍ර මෝචනය ආරම්භ වීම ය.
   (2) සමවයස් කණ්ඩායම් සමඟ ඇසුරු කිරීම ය.
   (3) නව නිර්මාණවලට යොමු වීම ය.
   (4) කැපී පෙනීමට කැමැත්තක් දක්වීම ය.

11. HIV/AIDS පිළිබඳ පහත සඳහන් ප්‍රකාශවලින් **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
   (1) HIV සිරුරට ඇතුළු වී පැය 24 ක් තුළ රෝග ලක්ෂණ මතු වේ.
   (2) AIDS රෝගය සඳහා ඇති ඖෂධවලින් AIDS රෝගය සම්පූර්ණයෙන් සුව නොවන අතර එයින් කළ හැක්කේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය හා ආයුකාලය වැඩි කිරීම පමණි.
   (3) HIV ආසාදනය, වළක්වා ගතහැකි තත්ත්වයකි.
   (4) HIV ආසාදිතයෙකු සාමාන්‍ය පෙනුමෙන් පසුවුවත් තවත් පුද්ගලයෙකුට රෝගය බෝකළ හැකි ය.

12. පුද්ගලයින් කිහිපදෙනෙකු සමඟ HIV/AIDS සඳහා කළ පරීක්ෂණයකදී අනාවරණය වූ කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
   * ක්‍රිස්ටෝපර් HIV/AIDS ආසාදිතයෙකු සමඟ අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා පවත්වයි.
   * HIV ආසාදිතයෙකුගේ රුධිරය සීතාගේ සිරුරට ඇතුළු වී ඇත.
   * රෝසා HIV ආසාදිත ජීන් සමග එකම පිඟානක බත් කයි. එකම තුවායක් පාවිච්චි කරයි.
   * HIV/AIDS ආසාදිත මවක්වන ඇනාට ඉපදුන බිළිඳ ජැක් ය.

   මේ අයගෙන් HIV/AIDS ආසාදනය වීමේ **වැඩි** ප්‍රවණතාවක් ඇත්තේ
   (1) ක්‍රිස්ටෝපර්, ජැක් සහ රෝසාට ය.
   (2) රෝසා, සීතා සහ ජැක්ට ය.
   (3) සීතා, ක්‍රිස්ටෝපර් හා රෝසාට ය.
   (4) ජැක්, සීතා හා ක්‍රිස්ටෝපර්ට ය.

13. පාසල නිමවී නිවස බලා එමින් සිටියදී රිය අනතුරකට භාජනය වූ ජේන් සිහිසුන්ව මහ මග ඇද වැටී සිටිනු දුටු ඇගේ මිතුරියන් වන මාරි සහ ඩයනා දුක්වෙමින් ඉකිබිඳිමින් ඇඬූ හ. රවී ද කම්පාවට පත් විය. දුකට පත්වූ හසන් වහා ඇ රෝහල වෙත ගෙනගොස් ඇයට අවශ්‍ය සියලු පහසුකම් සලසා ඒ බව දෙමාපියන් වෙත දැන්වී ය.
   ඉහත සඳහන් අයගෙන් අනුවේදන (Empathy) ගුණය පිළිබිඹු කරන්නේ
   (1) රවී, හසන්, මාරි සහ ඩයනා ය.
   (2) මාරි සහ ඩයනා ය.
   (3) හසන් ය.
   (4) රවී ය.

14. අපි මුහුදු වෙරළ ආසන්නයේ වාසය කරන්නෙමු. හදිසියේ අනතුරක් ඇතිවන බව හඟවන නලාව නාදවිය. වහා නිවෙස්වලින් පිටතට පැමිණි අපට දිස්වූයේ මුහුද ආ පස්සට සිඳීයන බවකි. අපි වහා ආරක්ෂිත කඳු මුදුනක් වෙත දිව ගියෙමු. මේ සිදුවීමට යන අනතුර
   (1) නාය යෑමකි.
   (2) ජල සුළියකි.
   (3) ගංවතුරකි.
   (4) සුනාමියකි.

15.

* තම සිරුර තමන්ට අයත් බවත් එය ආරක්ෂා කරගැනීම තමන්ගේ කාර්යයක් බවත් වටහාගන්න.
* ඔබ ලැජ්ජාවට පත්වන කිසිවකට ඉඩ නොදෙන්න.
* නොහඳුනන පුද්ගලයින්ගෙන් තෑගි බෝග බාර නොගන්න.
* පාළු සහ නුපුරුදු ස්ථානවල තනිව යාමෙන් වළකින්න.
* ඔබ අකමැති යෝජනාවලට විරුද්ධවන්න.

සිසුන් අතර බෙදහරින ලද අත්පත්‍රිකාවක පිටපත ඉහත දැක්වේ. මේ මගින් දක්වා ඇත්තේ
   (1) ලිංගික අතවර (Sexual Abuse) වළක්වා ගැනීමට කළ යුතු දේ ය.
   (2) HIV/AIDS රෝගය ආසාදනය වීම වැළැක්වීම සඳහා කළ යුතු දේ ය.
   (3) ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග නිවාරණය සඳහා අනුගමනය කළ යුතු දේ ය.
   (4) නොහඳුනන පුද්ගලයින්ගෙන් සිදුවන අනතුරු වළක්වා ගැනීමට අනුගමනය කළයුතු දේ ය.

16. අසල්වාසීන් හා එක්ව නීලා, සැමදු උදේ මිනිත්තු 30 ක් පමණ ව්‍යායාමවල නිරතවන්නී ය. සමබල ආහාර පරිභෝජනය කරන්නී ය. තම නිවස මෙන්ම පරිසරය පිරිසිදු කිරීමෙන් අනතුරුව පැයක් පමණ විවේක සුවයෙන් සිටින අතර අවම වශයෙන් දිනකට පැය 6 ක් පමණ නිදන්නී ය.
මෙම විස්තරයට අනුව නීලා පිළිබඳ නිගමනය කළ හැක්කේ
   (1) ඇය සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය (Health Promotion) පිළිබඳ සතිමත් බවකින් කටයුතු කරන බව ය.
   (2) ඇයගේ පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය (Personal Health) යහපත් බව ය.
   (3) ඇයගේ සමාජයීය සෞඛ්‍යය (Social Health) යහපත් බව ය.
   (4) ඇයගේ මානසික සෞඛ්‍යය (Mental Health) යහපත් බව ය.

- වෛද්‍යවරයෙකු මව්වරු සිව් දෙනෙකුට දුන් උපදෙස් කිහිපයක් පහත සඳහන් වේ. එම උපදෙස් ඇසුරෙන් අංක **17** සහ **18** යන ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.

   * A මව - භ්‍රෑණයාගේ (Fetus) සියලුම අවශ්‍යතා ඉටුවන්නේ මවගෙන්. ඒ නිසා ඔබට නිසි පෝෂණයක් හා යහපත් සෞඛ්‍ය සේවාවක් ලබාගත යුතු වෙනවා.
   * B මව - ඔබේ දරුවා බිහිවෙලා දැනට සති හතරක් පමණ ගතවෙලානේ. ඒ නිසා දරුවාට දිනකට පැය 18-20 අතර කාලයක නින්දක් අවශ්‍ය වෙනවා.
   * C මව - දරුවාගේ වයස අවුරුද්දක් පමණ වෙන නිසා හොඳ පෝෂණයක් මෙන්ම දරුවාට දකීමට, ඇසීමට වැනි විවිධ සංවේදන (Sensors) ලැබීමට අවශ්‍ය දේ ලබාදිය යුතු වෙනවා.
   * D මව - දරුවාට වයස අවුරුදු 2 ක් නිසා අවශ්‍ය එන්නත් ලබාදීම, නිසි පෝෂණයක් මෙන්ම යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනයට, සෙල්ලම් කිරීමට, භාෂා කුසලතා වර්ධනයට වැනි දේට අවස්ථාව ලබාදෙන්න ඕන.

17. මේ මව්වරුන්ගෙන් පූර්ව ප්‍රසව අවධියේ (Pre Natal Stage) පසුවන දරුවා සිටින මව
   (1) A ය.   (2) B ය.   (3) C ය.   (4) D ය.

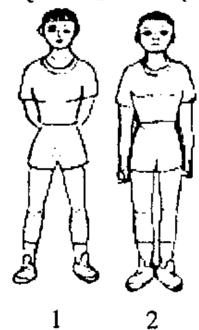
18. B මවගේ දරුවා පසුවන්නේ
   (1) නවජ අවධියේ ය. (Neonate Stage)   (2) පසු ළමාවිය අවධියේ ය. (Post Childhood Stage)
   (3) ළදරු අවධියේ ය. (Infant Stage)   (4) පෙර පාසල් අවධියේ ය. (Pre School Stage)

19. මිනිස් සිරුරේ පද්ධතිවල ව්‍යුහයේ පිහිටීම අනුව එක් පද්ධතියක් අනෙක් පද්ධතිවලට වඩා වෙනස්ව පිහිටයි. එම පද්ධතිය
   (1) බහිස්‍රාවී පද්ධතියයි. (Excretory System)   (2) රුධිර සංසරණ පද්ධතියයි. (Blood Circulatory System)
   (3) ආහාර ජීරණ පද්ධතියයි. (Digestive System)   (4) ප්‍රජනක පද්ධතියයි. (Reproductive System)

20. කුමාර් දක්ෂ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙකි. ඔහු තැනට සුදුසු පරිදි නිවැරදි තීරණ ගනිමින් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙයි. නායකයෙක් ලෙස තම කණ්ඩායම සාර්ථකව මෙහෙයවන කුමාර් වරෙක නායකත්වයට ගරු කරන, සහයෝගයෙන් කටයුතු කරන අනුගාමිකයෙක් ලෙස ද කටයුතු කරයි. ජය පරාජය යථාර්ථවාදී ලෙස පිළිගනිමින් ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන විචාරශීලි චින්තන හැකියාවක් ඇති කුමාර් නිර්මාපී ක්‍රීඩකයෙකි. මෙම විස්තරයෙන් **වඩාත්** පැහැදිලි වන්නේ ඔහුගේ
   (1) කායික සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.   (2) මානසික සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.
   (3) සමාජයීය සෞඛ්‍යය යහපත් බව ය.   (4) ආධ්‍යාත්මික ක්ෂේත්‍රය යහපත් බව ය.

- පාසල් ක්‍රීඩා උත්සවයේ අවස්ථා කිහිපයක් පහත දක්වෙන අතර එහිදී සිසුන් අනුගමනය කළ සිටගැනීමේ ඉරියව් දෙකක් රූපයේ දක්වේ. ඒ ඇසුරෙන් ප්‍රශ්න අංක **21** සහ **22** ට පිළිතුරු සපයන්න.

   A - ප්‍රධාන අමුත්තා පිළිගැනීම හා පීඨිකාව වෙත රැගෙන යාම
   B - ප්‍රධාන අමුත්තා සහ විදුහල්පති පිළිවෙළින් ජාතික ධජය හා පාසල් ධජය එසවීමෙන් අනතුරුව ජාතික ගීය හා පාසල් ගීය ගායනා කිරීම
   C - ප්‍රධාන අමුත්තන්ට ගමනේදී සම්මාන පිරිනැමීම
   D - ප්‍රධාන අමුත්තාගේ සහ ක්‍රීඩා නායකයාගේ කථාවලට සවන්දීම



21. 1 වන රූපයේ දක්වෙන සිටගැනීමේ ඉරියව් භාවිත කළේ
   (1) A සහ B අවස්ථාවලදී ය.   (2) B අවස්ථාවේදී ය.
   (3) C සහ D අවස්ථාවලදී ය.   (4) D අවස්ථාවේදී ය.

22. 2 රූපයේ දක්වෙන ඉරියව්ව භාවිත කළ අවස්ථාව වන්නේ
   (1) A ය.   (2) B ය.
   (3) C ය.   (4) D ය.

23. රූපයේ දක්වෙන්නේ සහාය දිවීමේ ඉසව්වකදී ක්‍රීඩකයන් දෙදෙනෙකු යෂ්ටිය මාරුව කළ ආකාරයයි. මෙය

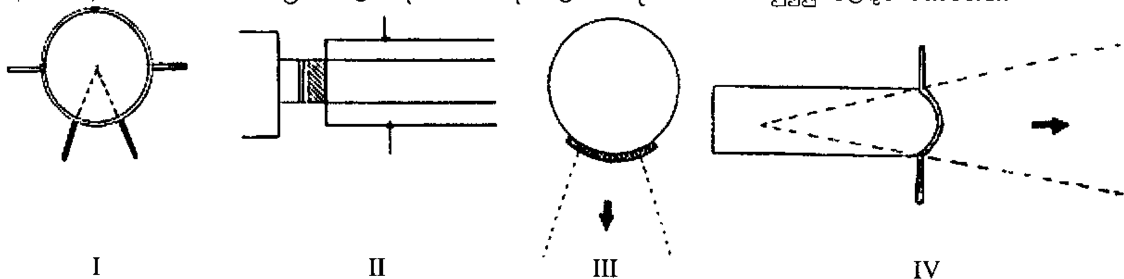


(1) දෘෂ්‍ය මාරුවකි. (Visual Change)
(2) අදෘෂ්‍ය මාරුවකි. (Nonvisual Change)
(3) උඩු අත් මාරුවකි. (Open Arm Method/ Downward Pass)
(4) යටි අත් මාරුවකි. (Under Arm Method / Upward Pass)

24. මීටර් 100×4 සහාය දිවීමේ තරගයක තුන්වන ධාවකයා වන රාජා, තම මීටර් 100 අවසාන කර හුවමාරු කලාපය තුළදී හතරවන ධාවකයා වන රවීට යෂ්ටිය ලබාදෙන අවස්ථාවේදී රාජා අතින් යෂ්ටිය ගිලිහී බිම වැටිණි. රවී වහා එය අහුලාගෙන දුවගොස් තරගයේ ප්‍රථමයා ලෙස දිවීම අවසන් කළේ ය. එම ධාවන ඉසව්වේ විනිසුරු ලෙස කටයුතු කරන ඔබේ තීරණය

(1) එම සහාය දිවීමේ කණ්ඩායමට ප්‍රථම ස්ථානය ලබා දීම ය.
(2) එම සහාය දිවීමේ කණ්ඩායම තරගයෙන් ඉවත් කිරීම ය.
(3) තුන්වන ක්‍රීඩකයාට අවවාදකොට නැවත තරගය පැවැත්වීම ය.
(4) හතරවන ක්‍රීඩකයාට අවවාදකොට නැවත තරගය පැවැත්වීම ය.

- පහත සඳහන් ක්‍රීඩාපිටි කිහිපයක දළ සටහන් උපයෝගී කර ගනිමින්, පළාත් ක්‍රීඩා තරගයකදී විකාශනය කරන ලද අංක **25, 26** සහ **27** යන ප්‍රශ්නවල සඳහන් නිවේදනවල හිස්තැන් පිරවීමට සුදුසු පිළිතුර තෝරන්න.



25. වයස අවුරුදු 15 න් පහළ බාලිකා කවපෙත්ත විසිකිරීමේ ඉසව්ව සඳහා සහභාගීවන තරගකරුවන් කරුණාකර පිටිය අංක .... වෙත වාර්තා කරන්න.

(1) I (2) II
(3) III (4) IV

26. හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්ව සඳහා සහභාගීවන වයස 19 න් පහළ බාලක, තරග අංක 50, 62, 74, 81, 93, 28, 46 සහ 37 හිමි ක්‍රීඩකයින් කරුණාකර පිටිය අංක .... වෙත වාර්තා කරන්න.

(1) I (2) II
(3) III (4) IV

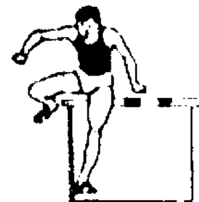
27. .... ඉසව්වට සහභාගී වන තරගකරුවන් අංක II පිටියට වාර්තා කරන්න.

(1) යගුලිය දැමීම (2) කවපෙත්ත විසිකිරීම (3) උස පැනීම (4) දුර පැනීම

28. උස පැනීමේ ඉසව්වකට සහභාගීවන තරගකරුවෙක් ඔහුගේ පළමු ප්‍රයත්නයේදී පැනීම සඳහා දුවවිත්, පසුව පැනීමේ තීරණය වෙනස් කොට එම වේගයෙන්ම හරස් දණ්ඩ (cross bar) යටින් පැනීමේ කණු දෙක (up rights) අතරින් පතිත වීමේ පෙදෙස (landing area) හරහා දිවයයි. පසුව ඔහු එම පැනීමේ වාරය නැවත ඉල්ලා සිටී. මෙහිදී විනිශ්චයකරු වශයෙන් ඔබ කළ යුත්තේ

(1) එම තරගකරුගේ ඉල්ලීමට ඉඩ දීම ය.
(2) අනෙක් තරගකරුවන්ගේ පැනීමේ අවස්ථා සියල්ල අවසන් කොට ඔහුට නැවත පැනීමට අවස්ථාව ලබාදීම ය.
(3) එම පැනීම වැරදි පැනීමක් ලෙස පවසා, ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ සටහන් කිරීම ය.
(4) එම තරගකරු එම ඉසව්වෙන් සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් කිරීම ය.

29. රූපසටහනේ දක්වෙන ඉසව්ව



(1) නිවැරදි ජවන ඉසව්වකි.
(2) වැරදි ජවන ඉසව්වකි.
(3) නිවැරදි පිටිය ඉසව්වකි.
(4) වැරදි පිටිය ඉසව්වකි.

30. තරගකරුවන් සිව්දෙනෙකු විසින් මීටර් 100 ධාවන තරගයක් අවසානයේදී, අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කරන ලද ශාරීරික අවයවය පහත සටහනේ දක්වා ඇත.

තරගකරුගේ අංකය	අවසන් රේඛාව ස්පර්ශ කරන ලද ශාරීරික අවයවය
12	හිස
38	ගෙල
46	අත
57	කවන්ධය (Torso)

මෙම ඉසව්වේ විනිසුරු වශයෙන් ඔබ ක්‍රියා කරන්නේ නම් ප්‍රතිඵල ලේඛනයේ ප්‍රථම ස්ථානය ලෙස සටහන් කරන තරග අංකය වන්නේ

(1) 12 ය. (2) 38 ය.
(3) 46 ය. (4) 57 ය.

31. මෙවර නිවාසාන්තර මලල ක්‍රීඩා උළෙලෙහි මීටර් 400×4 සහාය දිවීමේ ඉසව්වේ ආරම්භක ධාවකයා ලෙස නීල් ද, මීටර් 200 දිවීමේ ඉසව්වට ඉන්දු ද මීටර් 1500 දිවීම සඳහා කමල් ද සහභාගි වීමට නියමිත ය. මෙම ක්‍රීඩකයින් තිදෙනා විසින් පුහුණුවිය යුතු ඇරඹුම් ක්‍රම වන්නේ,

(1) නීල් කුදු ඇරඹුම සහ කමල් හා ඉන්දු හිටි ඇරඹුම ය.
(2) කමල් හිටි ඇරඹුම සහ නීල් හා ඉන්දු කුදු ඇරඹුම ය.
(3) නීල් සහ කමල් හිටි ඇරඹුම සහ ඉන්දු කුදු ඇරඹුම ය.
(4) කමල් කුදු ඇරඹුම සහ නීල් හා ඉන්දු හිටි ඇරඹුම ය.

32. අපගේ ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා අප සැම කණ්ඩායම් තුනකට බෙදා පහත සඳහන් පරිදි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවී ය.

පළමු කණ්ඩායම - තරමක් බර රවුම් ගල්, ලෙලි ගසන ලද පොල් ගෙඩි ඉදිරියට දැමීම.
දෙවන කණ්ඩායම - අඩි $3\frac{1}{2}$ දිග කොසු මිටි වැනි ලී කැබලි දුවගෙනවිත් හිසට ඉහළින් ; ඉදිරියට, ඈතට විසිකිරීම.
තෙවන කණ්ඩායම - ප්ලාස්ටික් පොඩි පිහන්, අඩියක් පමණ දිගැති යෂ්ටි පැත්තෙන් ඉදිරියට, ඈතට විසිකිරීම.

අපේ ගුරුතුමා අපට ඉගැන්වීමට උත්සාහ කළේ

(1) ජවන ඉසව් ය. (2) පිටිය ඉසව් ය.
(3) විසිකිරීමේ මූලික දක්ෂතා ය. (4) ශාරීරික යෝග්‍යතා ව්‍යායාම් ය.

33. පසුගිය මාසයේ සති අන්තවල අපි පහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමු.

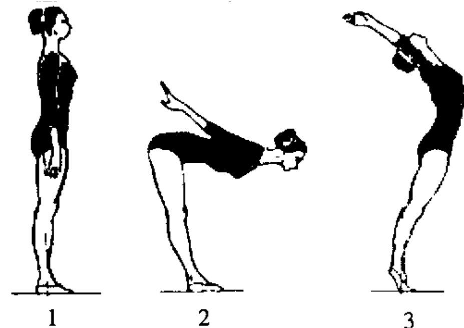
පළමු සති අන්තය - දඹුල්ල ක්‍රීඩාංගනයේ ක්‍රිකට් ගැසුවෙමු.
දෙවන සති අන්තය - හන්තානේ කඳු මුදුනේ කඳවුරු බැඳගෙන අවට සිරි නැරඹුවෙමු.
තෙවන සති අන්තය - මුහුදු වෙරළේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩා කළෙමු.
සිව්වන සති අන්තය - කුරුල්ලන් බැලීම සඳහා කුමන වනෝද්‍යානයට ගියෙමු.

අප එළිමහන් ක්‍රියාකාරකමක (Out Door Activity) නිරත වී ඇත්තේ,

(1) පළමු සති අන්තයේ ය. (2) දෙවන සති අන්තයේ ය.
(3) තෙවන හා පළමු සති අන්තවල ය. (4) දෙවන හා සිව්වන සති අන්තවල ය.

34. ජිම්නාස්ටික්ස් ක්‍රියාකාරකමක අවස්ථා තුනක් රූපයේ දක්වේ. ගුරුත්ව කේන්ද්‍රය (Centre of Gravity) වඩා පහළින් පිහිටා ඇති සහ වැඩිවේලාවක් සමබරතාව ආරක්ෂාකර ගනිමින් රැඳීසිටිය හැකි රූප පිළිවෙළින් දක්වෙන්නේ

(1) අංක 1 සහ 2 නි.
(2) අංක 2 සහ 3 නි.
(3) අංක 2 සහ 1 නි.
(4) අංක 3 සහ 1 නි.



35. රූපයේ දක්වෙන්නේ අත් සිටුමේ (Hand Stand) නිරතවන ජිම්නාස්ටික්ස් ක්‍රීඩිකාවකි. මෙම ඉසව්ව උදාහරණයක් ලෙස ගතහැක්කේ

(1) I වන සහ II වන වර්ගයේ ලීවරවලට ය.
(2) III වන වර්ගයේ ලීවරයකට ය.
(3) II වන වර්ගයේ ලීවරයකට ය.
(4) I වන වර්ගයේ ලීවරයකට ය.



36. ක්‍රීඩා උත්සවය පැවැත්වීම සඳහා ලහිලහියේ සූදානම්වන රිදීයාය විද්‍යාලේ සිසුන් කරන ලද කාර්යය කිහිපයක් පහත දක්වේ.

* විශේෂ අමුත්තාට සහ ආරාධිත අමුත්තන්ට ආරාධනාපත්‍ර යැවීම
* පූර්ව තරග (heats) පැවැත්වීම සහ ප්‍රතිඵල සටහන් කර ගැනීම
* ක්‍රීඩා නායකයා ස්තුති කතාව පුහුණු වීම
* විනිශ්චයකරුවන්ට සහ ආධාර උපකාර කළ අයට ස්තුති කිරීමේ ලිපි සැකසීම

මෙම කාර්යයන් කළ යුතු වන්නේ

(1) ක්‍රීඩා උළෙලට පෙර, එදිනට සහ පසුවට ය. (2) ක්‍රීඩා උළෙලට පෙර ය.
(3) ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වෙන විට ය. (4) ක්‍රීඩා උළෙලට පසුව ය.

37. පහත සඳහන් පරිදි විවිධ පාවලන (Basic Steps) සමඟ පැනීම් (Jumps) සමෝධානය කරමින් ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුතුමා අප ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවී ය.

* කික් (Kick) පාවලනය සමඟ ලීප් ජම්ප් (Leap Jump)
* ජම්පින් ජැක් (Jumping Jack) පාවලනය සමග පෙරට පෙරළීම (Forward Roll)

ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම මගින් ඔහු වැඩි වශයෙන් අපේක්ෂා කළේ අපගේ

(1) සමායෝජන හැකියාව (Co-ordination) දියුණු කරවීම ය.
(2) දරාගැනීමේ හැකියාව (Endurance) දියුණු කරවීම ය.
(3) වේගය (Speed) දියුණු කරවීම ය.
(4) ශක්තිය (Strength) දියුණු කරවීම ය.

38. "කාලයට අනුව තාලයට පා තබමින් ආචාර පෙළපාලියේ ගමන් කිරීම තුළින් අපේක්ෂා කෙරෙන්නේ

(1) රිද්මයයි. (2) පෞරුෂ වර්ධනයයි.
(3) ආත්මාභිමානය වර්ධනයයි. (4) වින්දනයයි.

39. අනතුරු සහ ආපදා අවම කරගනිමින්, ක්‍රීඩාවේ ගෞරවය ආරක්ෂාකර ගනිමින් හා උද්යෝගය පවත්වා ගනිමින් සාධාරණ තරගයක් පැවැත්වීම සඳහා අවශ්‍යවන්නේ

(1) ජයග්‍රහණය පිළිබඳ අපේක්ෂාව ය. (2) ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුවත්කම ය.
(3) තරග සඳහා සහභාගීත්වය ය. (4) ක්‍රීඩා නීති රීති ය.

40. 2008 වර්ෂයේ දී චීනයේ බීජිං නගරයේ පසුගිය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වූ අතර 2012 දී මීළඟ ඔලිම්පික් උළෙල පැවැත්වීමට නියමිත රට හා නගරය වන්නේ

(1) ග්‍රීසියේ ඇතන්ස් ය. (2) එංගලන්තයේ ලන්ඩන් ය.
(3) කොරියාවේ සෝල් ය. (4) ශ්‍රී ලංකාවේ හම්බන්තොට ය.

✻✻

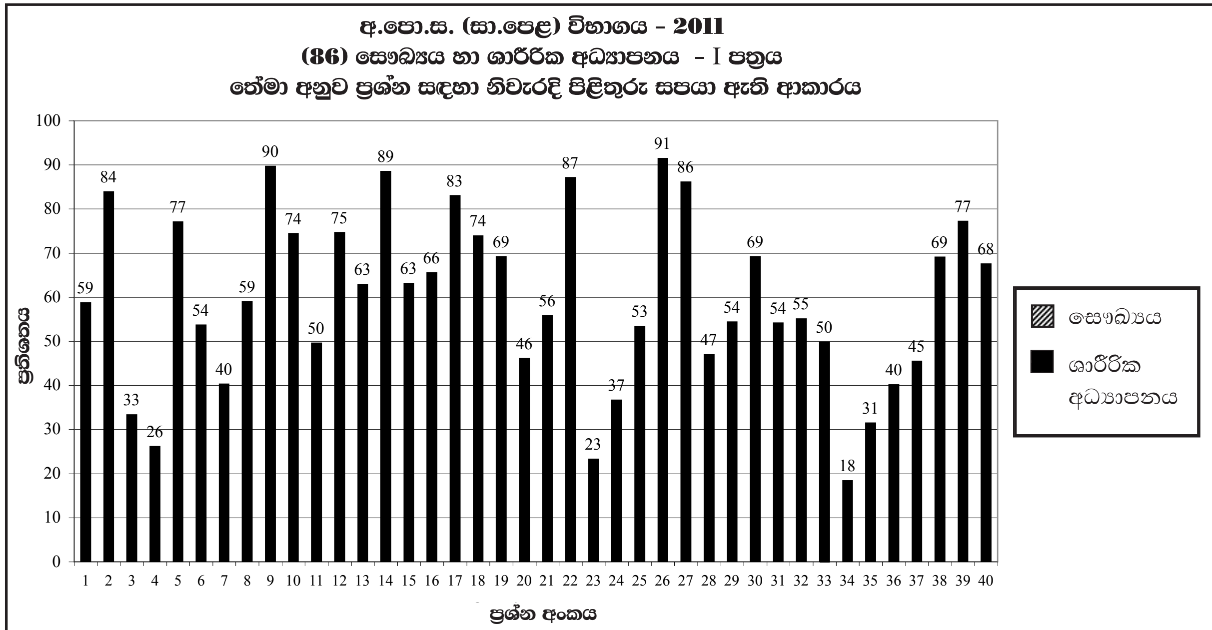
2.1.3 I ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා අපේක්ෂිත පිළිතුරු හා ලකුණු දීමේ පටිපාටිය

ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුර	ප්‍රශ්න අංකය	පිළිතුර
01.	...3...	21.	...4...
02.	...1...	22.	...2...
03.	...4...	23.	...1...
04.	...2...	24.	...2...
05.	...3...	25.	...1...
06.	...1...	26.	...4...
07.	...1...	27.	...4...
08.	...3...	28.	...3...
09.	...2...	29.	...2...
10.	...1...	30.	...4...
11.	...1...	31.	...2...
12.	...4...	32.	...3...
13.	...3...	33.	...4...
14.	...4...	34.	...3...
15.	...1...	35.	...3...
16.	...1...	36.	...2...
17.	...1...	37.	...1...
18.	...1...	38.	...1...
19.	...4...	39.	...4...
20.	...2...	40.	...2...

නිවැරදි එක් පිළිතුරකට ලකුණු **01** බැගින් මුළු ලකුණු **40**කි.

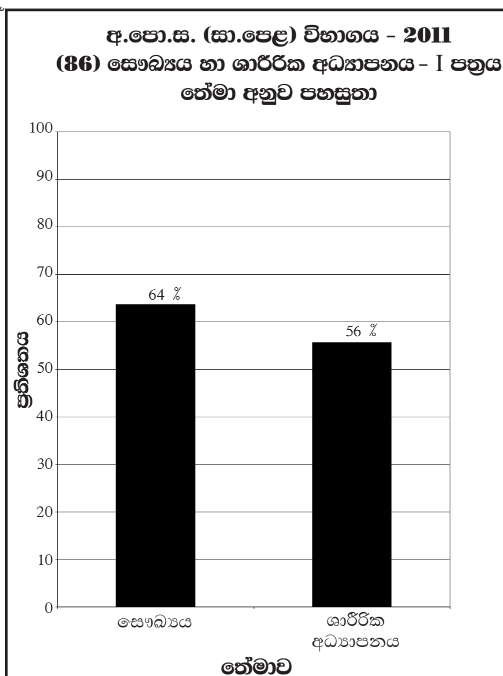
2.1.4 I ප්‍රශ්න පත්‍රයට තේමාවන් යටතේ (විෂය කොටස්) පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ නිරීක්ෂණ, නිගමන හා යෝජනා:

★ I පත්‍රය සඳහා නිරීක්ෂණ ප්‍රස්තාරය



★ සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය 1 පත්‍රයේ බහුවරණ ප්‍රශ්න 40න් අංක 1 සිට 20 දක්වා ප්‍රශ්න **සෞඛ්‍යය** කොටසින් සකස් කර ඇත. සෞඛ්‍යය කොටසේ වැඩිම පිරිසක් නිවැරදිව පිළිතුරු සපයා ඇති ප්‍රශ්නය 9වන ප්‍රශ්නයයි. එහි ප්‍රතිශතය 90%කි. අඩුම පිරිසක් නිවැරදිව පිළිතුරු සපයා ඇති ප්‍රශ්නය 4වන ප්‍රශ්නයයි. එහි ප්‍රතිශතය 26%ක් වේ. එමෙන්ම 60% හෝ 60%ට වැඩියෙන් සාර්ථකව පිළිතුරු සපයා ඇති ප්‍රශ්න 12ක් ඇත.

★ ප්‍රශ්න අංක 21 සිට 40 දක්වා ප්‍රශ්න ශාරීරික අධ්‍යාපනය කොටසින් සකස් කර ඇති අතර එම කොටසේ වැඩිම පිරිසක් නිවැරදිව පිළිතුරු සපයා ඇත්තේ 26වන ප්‍රශ්නයට වේ. එහි ප්‍රතිශතය 91% ක් වේ. අඩුම පිරිසක් නිවැරදිව පිළිතුරු සපයා ඇත්තේ 34වන ප්‍රශ්නයටයි. එහි ප්‍රතිශතය 18%ක් වේ. එමෙන්ම 60% හෝ ඊට වැඩියෙන් සාර්ථකව පිළිතුරු සපයා ඇත්තේ ප්‍රශ්න 7කට පමණි.



★ සෞඛ්‍යය කොටසේ ප්‍රශ්නවල පහසුතාව 64% ක් වී ඇත. ශාරීරික අධ්‍යාපනය කොටසේ ප්‍රශ්න සඳහා පහසුතාව 56% ක් වී ඇත. එනම් ශාරීරික අධ්‍යාපනය ප්‍රශ්නවලට වඩා සෞඛ්‍යය කොටසේ ප්‍රශ්න පහසු වී ඇත.

2.1.5 I වන ප්‍රශ්න පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නයෙහි වරණ තෝරා ඇති ආකාරය - (ප්‍රතිශත ලෙස)

ප්‍රශ්න අංකය	නිවැරදි වරණය	තෝරන ලද වරණයේ ප්‍රතිශතය			
		1	2	3	4
1	3	8%	10%	59%	23%
2	1	84%	7%	6%	3%
3	4	21%	21%	25%	33%
4	2	7%	26%	40%	27%
5	3	5%	10%	77%	8%
6	1	54%	11%	22%	13%
7	1	40%	35%	11%	14%
8	3	28%	10%	59%	3%
9	2	4%	90%	5%	1%
10	1	74%	7%	5%	14%
11	1	49%	15%	12%	24%
12	4	9%	5%	12%	74%
13	3	19%	12%	63%	6%
14	4	3%	7%	2%	88%
15	1	63%	3%	5%	29%
16	1	65%	22%	8%	5%
17	1	83%	7%	5%	5%
18	1	74%	4%	19%	3%
19	4	7%	18%	6%	69%
20	2	5%	46%	28%	21%
21	4	6%	8%	30%	56%
22	2	2%	87%	6%	5%
23	1	23%	4%	24%	49%
24	2	42%	37%	12%	9%
25	1	53%	4%	40%	3%
26	4	3%	2%	4%	91%
27	4	3%	3%	8%	86%
28	3	13%	33%	47%	7%
29	2	10%	54%	9%	27%
30	4	15%	6%	10%	69%
31	2	15%	54%	22%	9%
32	3	5%	33%	55%	7%
33	4	5%	32%	13%	50%
34	3	55%	17%	18%	10%
35	3	11%	27%	31%	31%
36	2	52%	40%	5%	3%
37	1	46%	24%	15%	15%
38	1	69%	13%	16%	2%
39	4	6%	8%	9%	77%
40	2	13%	68%	7%	12%

★ නිවැරදි වරණය තෝරා ඇති ශිෂ්‍ය ප්‍රතිශතය අඳුරු කර දක්වා ඇත.

2.1.6 I ප්‍රශ්න පත්‍රයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ, නිගමන හා යෝජනා

මෙහි බහුවරණ වර්ගයේ ප්‍රශ්න 40කි. ප්‍රශ්න සියල්ලටම පිළිතුරු සැපයිය යුතුය. පිළිතුරු ලෙස වරණ හතරක් අතුරින් නිවැරදි වරණය තේරිය යුතුය. එක් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු එක බැගින් ලකුණු 40ක් ප්‍රදානය කෙරිණි. සම්පූර්ණ විෂය නිර්දේශය ආවරණය වන පරිදි ප්‍රශ්න සකස් කර තිබුණි.

ප්‍රශ්න අංක 1 - 4 දක්වා ප්‍රශ්න සහ 16 වන ප්‍රශ්නය පළමුවන නිපුණතාව වන සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නැඟීමට දායක වේ යන නිපුණතාවට අදාළවද, ප්‍රශ්න අංක 5 - 8 දක්වා ප්‍රශ්න අටවන නිපුණතාව වන සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා සුදුසු සෞඛ්‍යදායී ආහාර පරිභෝජනය කරයි යන නිපුණතාවට අදාළවද 9, 10,17, 18 යන ප්‍රශ්න දෙවන නිපුණතාව වන සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා මානුෂීය අවශ්‍යතා සපුරා ගනියි යන නිපුණතාවයෙන්ද 11, 12, 14 සහ 15 යන ප්‍රශ්න දහතුන්වන නිපුණතාව වන එදිනෙදා ජීවිතයේදී හමුවන බාධක වලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කරයි යන නිපුණතාවට අදාළවද, 13 වන ප්‍රශ්නය දොලොස්වන නිපුණතාව වන සමාජීය සෞඛ්‍යය සඳහා යහපත් අන්තර් පුද්ගල සබඳතා ප්‍රදර්ශනය කරයි යන නිපුණතාවට අදාළවද, 19 වන ප්‍රශ්නය නව වන නිපුණතාව වන සිරුරේ අසිරිය මනාව පවත්වා ගනිමින් කාර්යක්ෂම දිවිපැවැත්මට අනුගත වෙයි යන නිපුණතාවට අදාළවද, 20 වන ප්‍රශ්නය දහවන නිපුණතාව වන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරතවීමේදී නිවැරදි තීරණ ගනිමින් මානසික යෝග්‍යතාව ප්‍රදර්ශනය කරයි යන නිපුණතාවට අදාළවද සකස්කොට ඇත.

එමෙන්ම 21, 22, 34, 35 යන ප්‍රශ්න හතරවන නිපුණතාව වන සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා නිවැරදි ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කරයි යන නිපුණතාවට අදාළවද, 23 - 32 තෙක් ප්‍රශ්න හයවන නිපුණතාව වන මලල ක්‍රීඩාවේ යෙදීම තුළින් දියුණු කර ගත් සුවිශේෂ හැකියා ජීවන කාර්යයන් සඳහා උපයෝගී කර ගනියි යන නිපුණතාවට අදාළව ද, 33 වන ප්‍රශ්නය පස්වන නිපුණතාව වන ක්‍රීඩා සහ එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙමින් විවේකය ඵලදායී ලෙස ගත කරයි යන නිපුණතාවට අදාළවද 36, 39 යන ප්‍රශ්න හත්වන නිපුණතාව වන ක්‍රීඩාවේ නීති රීති හා ආචාර ධර්මවලට අනුගත වෙමින් සමාජානුයෝගී ව කටයුතු කරයි යන නිපුණතාවට අදාළවද 37 සහ 38 යන ප්‍රශ්න තුන්වන නිපුණතාව වන චාලක හැකියා සමායෝජනයෙන් එදිනෙදා කාර්යයන් ඵලදායීව හා ආකර්ෂණීයව ඉටු කරයි යන නිපුණතාවට අදාළවද, 40 වන ප්‍රශ්නය ඉගෙනීමට ඉගෙනීම පිළිබඳ නිපුණතාව ඇසුරෙන්ද සකස් කොට ඇත.

මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයේ වැඩිම පිරිසක් නිවැරදිව පිළිතුරු සපයා ඇත්තේ 9 වන හා 26 යන ප්‍රශ්නවලට වේ. ප්‍රශ්න අංක 9 ට 90%ක් ද ප්‍රශ්න අංක 26 ට 91%ක් ද නිවැරදි පිළිතුරු සපයා ඇත. එමෙන්ම ප්‍රශ්න අංක 2, 14, 17, 22, 27 සඳහා 80% ට වඩා නිවැරදි පිළිතුරු සපයා ඇත.

ප්‍රශ්න අංක 3, 4, 23, 24, 34 හා 35 සඳහා 40% කට අඩු ප්‍රමාණයක් නිවැරදි වරණ තෝරා තිබුණි. මේ ප්‍රශ්නවලට අදාල විෂය සන්ධාරය පිළිබඳ අවබෝධය අඩුකමක් සිසුන්ගේ පිළිතුරු තුළින් පිළිබිඹු වේ. ඉන් ප්‍රශ්න අංක 34 ට නිවැරදි පිළිතුරු සපයා ඇත්තේ 18%ක් තරම් වූ අඩු පිරිසකි.

ප්‍රශ්න අංක 3 හි නිවැරදි වරණය වන 4 වන වරණය සිසුන්ගෙන් 33%ක් තෝරා ඇත. එමෙන්ම වැරදි වරණ වන 1, 2 හා 3 වරණ 67%ක් තෝරාගෙන ඇත. මින් අදහස්වන්නේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක ප්‍රධාන අංග පිළිබඳ නිවැරදි අවබෝධයක් බොහෝ සිසුන් තුළ නොමැති බවකි.

ප්‍රශ්න අංක 4 හි නිවැරදි වරණය 2 වරණය වන අතර එය තෝරා ඇති පිරිස 26%කි. වැරදි වරණ අතුරින් 3 වන වරණය 40% ද 4 වන වරණය 27%ක් තෝරා ඇත. වැඩි පිරිසක් මෙම වැරදි වරණ තේරීමෙන් පිළිබිඹුවන්නේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක ප්‍රතිපත්ති සැකසීම හා ප්‍රතිපත්ති පිළිබඳ ව සිසුන්ට ප්‍රමාණවත් අවබෝධයක් නොමැති බවකි.

සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය හා සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධන පාසලක් නිර්මාණය කිරීම පිළිබඳව ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ලබා දීම තුළින් සිසුන්ගේ දැනුම, ආකල්ප සහ කුසලතා වර්ධනය කිරීමට අවස්ථා සැලසුම් කළ යුතු ය.

ප්‍රශ්න අංක 23 හි නිවැරදි වරණය 1 වන වරණය වන අතර එය තෝරා ඇත්තේ 23% ක් පමණි. එහෙත් වැරදි වරණයන් වන 4 වන වරණය 49%ක් ද 3 වන වරණය 24%ක් ද තෝරා ඇත. යෂ්ටි මාරු ක්‍රම පිළිබඳ ළමයාට නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති බව මින් පැහැදිලි වේ. එමනිසා යෂ්ටි හුවමාරු ක්‍රම පිළිබඳව ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් සිසුන්ට ලබා දීම සඳහා ගුරුවරුන් උනන්දු විය යුතුය.

ප්‍රශ්න අංක 24 හි පිළිතුරු තේරීමේදී නිවැරදි වරණය වන 2 වන වරණය තෝරා ඇත්තේ 37%ක් වන අතර 1 වන වරණය 42% ක් තෝරා ඇත. 3, 4 වරණද 21%ක් තෝරා ඇත. යෂ්ටි හුවමාරු කිරීමේ නීතිරීති පිළිබඳව සිසුන්ට නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැති බැවින් ඒ පිළිබඳ ගුරුවරුන්ගේ අවධානය යොමුවිය යුතුය.

ප්‍රශ්න අංක 34 හි නිවැරදි වරණය තෝරා ඇත්තේ 18% කි. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වලදී ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාවේ අදාළත්වය පිළිබඳ සිසුන් තුළ ඇති අවබෝධය ප්‍රමාණවත් නොවන බැවින් ඒ පිළිබඳ ගුරුවරුන් විසින් වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

ප්‍රශ්න අංක 36හි නිවැරදි වරණය වන 2 වන වරණය, 40%ක් තෝරා ඇති අතර, වැරදි වරණ 60% ක් තෝරා ඇත. ක්‍රීඩා උත්සව සංවිධානය පිළිබඳ සිසුන්ට ප්‍රමාණවත් වැටහීමක් නොතිබෙන බව මින් පැහැදිලි වේ. මේ පිළිබඳව ගුරු අවධානය යොමුවිය යුතුය.

20 වන පිටුවේ සඳහන් නිරීක්ෂණ ප්‍රස්තාරයට අනුව සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ I වන පත්‍රය සමස්තයක් ලෙස ගත් විට සෞඛ්‍යයට අදාළ ප්‍රශ්නවල පහසුතාව 64%ක් වන අතර ශාරීරික අධ්‍යාපන ප්‍රශ්නවල පහසුතාව 56%කි. ඉහත කරුණු තුළින් ගම්‍ය වන්නේ සෞඛ්‍යය විෂයයට අදාල විෂය සන්ධාරය පන්ති කාමරය තුළදී මෙන්ම වෙනත් විෂයයන් මගින් හා විවිධ මාධ්‍ය ඇසුරෙන් පෝෂණය වන බවත් ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂයයට අදාළ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක නොවන බවත්ය.

මෙම ඌණතා අවම කිරීම සඳහා මලල ක්‍රීඩා, සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා, යෝග්‍යතාව වැනි ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් ලබාදිය යුතු නිපුණතාවල දී වැඩි අවධානයක් යොමුකරමින් ඉගෙනුම්, ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලියේ දී ප්‍රායෝගිකව සිසුන්ට අත්දැකීම් ලබාදීමට ගුරුවරුන් ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.

2.2 II ප්‍රශ්න පත්‍රය හා පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ තොරතුරු

2.2.1 II ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ව්‍යුහය

කාලය පැය 02 කි. මුළු ලකුණු 60කි.

II ප්‍රශ්න පත්‍රයේ පළමුවන ප්‍රශ්නය, කෙටි ප්‍රශ්න දහයකින් සමන්විත වන අතර ඒ සඳහා නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 02 බැගින් ලකුණු 20ක් හිමිවේ.

II පත්‍රයේ සෙසු ව්‍යුහගත ප්‍රශ්න I සහ II ලෙස කොටස් දෙකකින් සමන්විත වේ.

I කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද II වන කොටසෙන් ප්‍රශ්න දෙකක්ද බැගින් තෝරාගෙන තවත් ප්‍රශ්න හතරකට පිළිතුරු සැපයිය යුතුවේ.

එක් ප්‍රශ්නයකට නිවැරදි පිළිතුරු සඳහා ලකුණු 10 බැගින් ප්‍රශ්න 4ට ලකුණු 40කි.

II පත්‍රය සඳහා මුළු ලකුණු = 20 + 40
60

2.2.2 II ප්‍රශ්න පත්‍රය සඳහා අපේක්ෂිත පිළිතුරු, ලකුණු දීමේ පටිපාටිය සහ නිරීක්ෂණ හා නිගමන

★ II පත්‍රය සඳහා පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ නිරීක්ෂණ, ප්‍රස්තාර 2, 3, 4.1, 4.2. හා 4.3 ඇසුරෙන් සකස් කර ඇත. ප්‍රශ්නයට අදාළ ප්‍රස්තාර කොටස ඒ ඒ ප්‍රශ්නයේ නිරීක්ෂණ හා නිගමන සමග දක්වා ඇත.

1 ප්‍රශ්නය

1 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය :
• කායික, මානසික, සමාජයීය, හා අධ්‍යාත්මික, යහපැවැත්මකින් යුතු සෞඛ්‍යවත් පුද්ගලයෙකු බිහි කිරීම

1. සිරි සහ ගුණේ එකම කාර්යාලයේ සේවය කරති. වැඩිපුර පාන් කෑමට ප්‍රියකරන සිරි, ඉස්සන්, කකුළුවන් හා තෙල් අධික ආහාර ගැනීමට පුරුදු වී ඇත. ව්‍යායාමයේ නිරත නොවන ඔහු, කාර්යාලයේ කාර්ය බහුලත්වය නිසා ඇතිවන දැඩි අසහනයෙන් මිදීමට දුම්පානය හා මද්‍යසාර භාවිත කරයි. දිනක් ඔහු ඇදවැටී ඔලුව තුවාල වී ලේ ගලන විට ගුණේ ප්‍රථමාධාර දුන් ආකාරය කාගේත් පැසසුමට ලක් විය. වෛද්‍ය පරීක්ෂණයෙන් අනාවරණය වූයේ ඔහු හෘද රෝගයකින් පෙළෙන බව ය.

ශාරීරික සෞඛ්‍ය රැකගැනීම සඳහා කටයුතු කරන ජනප්‍රිය නිලධාරියෙකු වන ගුණේ දිනපතා උදයේ ව්‍යායාමයේ නිරත වෙයි. සෑමවිටම සමබල ආහාරවේල් ගන්නා ඔහු කාර්යාලයේ පාපන්දු සහ වොලිබෝල් කණ්ඩායම්වල නායකත්වය දරන ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංගවලින් හෙබි දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකි.

(i) ගුණේගේ ආහාර වේලක අඩංගු පෝෂකාංග නම් කරන්න.

(ii) සිරිගේ පෝෂණ රටාව අනුව ඔහුගේ පෝෂණ තත්ත්වය කුමක් විය හැකි ද?

(iii) දැඩි අසහනය මග හරවා ගැනීමට සිරි අනුගමනය කරන ක්‍රියාමාර්ගය නිසා ඔහුට වැළඳිය හැකියැයි අනුමාන කර හැකි වෙනත් (සිද්ධියේ සඳහන් නොවන) රෝග තත්ත්ව **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(iv) සිරිගේ මානසික සෞඛ්‍ය යහපත් කරගැනීම සඳහා ඔහු අනුගමනය කළ යුතු සුදුසු ක්‍රියාමාර්ග **දෙකක්** යෝජනා කරන්න.

(v) මෙම මිතුරන් දෙදෙනාගෙන් අන්තර් පුද්ගල සම්බන්ධතා වැඩි වශයෙන් පෙන්නුම් කරන්නේ කවුද යන්න හේතු සහිතව ඉදිරිපත් කරන්න.

(vi) සෞඛ්‍ය හා සම්බන්ධ ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම සඳහා සාමාන්‍යයෙන් දිනකට ගුණේ ව්‍යායාම්වල නිරතවිය යුතු කාලය දක්වන්න.

(vii) ගුණේට අනුව ශාරීරික යෝග්‍යතාව කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.

(viii) ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව ගුණේ සහභාගි වන ක්‍රීඩා වර්ගයේ පොදු ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ix) ගුණේ විසින් සිරිට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේදී ක්‍රියාත්මක වූ ආකාරය පිළිවෙළින් සඳහන් කරන්න.

(x) ගුණේ තුළ ඇතැයි ඔබ සිතන ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

(ලකුණු 02 × 10 - 20 යි)

(01) අනිවාර්ය ප්‍රශ්නය

i. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, මේදය, විටමින්, ඛණිජ ලවන, ජලය

කරුණු 5ක් හෝ 6ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 2 යි.
කරුණු 3ක් හෝ 4ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 01 යි.
කරුණු 2ක් හෝ 1ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1/2 යි.

ii. අධි පෝෂණය / ස්ථුලතාව (Over Weight)
තරබාරු බව (Obeysity)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 2 යි.

iii. පෙනහලු පිළිකා, මුඛ පිළිකා, වකුගඩු, ගලනාලයේ පිළිකා, ස්වසන රෝග, රුධිර සීනි සාන්ද්‍රනය වැඩි වීම (Diabetes), ලිංගික බෙලහීනතාව, කොලොස්ටරෝල් වැඩිපුර තැන්පත් වීම, කපාට දුර්වල වීම, සිරෝසිස්.........

නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 බැගින් කරුණු 2 කට ලකුණු 2 යි.
(ලකුණු 1 x 2 = 02)

iv. ක්‍රීඩාවක යෙදීම, කියවීම, රූපවාහිනිය නැරඹීම, ගුවන් විදුලියට සවන් දීම, විනෝද චාරිකාවල යෙදීම, සින්දු කීම, නැටුම් නැටීම, එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම, මල් වැවීම, එළවළු වගා කිරීම ආදී විවිධ විනෝදාංශවල යෙදීම...........

නිවැරදි කරුණු 2 කට ලකුණු 2 යි.
(ලකුණු 1 x 2 = 02)

v. ගුනේ ය.

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 1 යි.

ඔහු ජනප්‍රිය ය. නායකත්වය දැරිය හැකි, ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංගවලින් හෙබි, අන් අයට උපකාර කිරීම, ප්‍රථමාධාර දුන් ආකාරය, අන් අයගේ පැසසුමට ලක්වීම ආදී කරුණු තුළින් ඔහුගේ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා මැනවින් පිළිඹිබු වේ............

ඉහත පිළිතුරු ගම්‍ය වන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1 යි.
(ලකුණු 1 + 1 = 02 යි.)

vi. මිනිත්තු 30 යි./ මිනිත්තු 20 - 30 අතර කාලයක්.

ඉහත පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු 2 යි.

vii. ජීවන කාර්යයන් අඩු වෙහෙසකින්, පහසුවෙන්, ඵලදායී ලෙස ඉටුකර ගැනීමට උදව් වන ශරීරය තුළ ඇති හැකියාව ශාරීරික යෝග්‍යතාව යි.

මෙම අදහස ගම්‍ය වන පරිදි ලියා ඇත්නම් ලකුණු 2 යි.

viii.

- නියමිත මිනුම්වලින් යුතු ක්‍රීඩා පිටි ඇත.
- සම්මත නීතිරීති ඇත.
- නියමිත ක්‍රීඩක / ක්‍රීඩිකා සංඛ්‍යාවක් ඇත.
- සම්මත උපකරණ ඇත.
- නියමිත විනිශ්චයකරුවන් ඇතුළු නිලධාරීන් සංඛ්‍යාවක් ඇත.
- බොහෝ ක්‍රීඩාවල නියමිත කාල සීමාවක් ඇත...........

නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි.

RICE ක්‍රමය

ix. R - Rest, විවේකීව රෝගියා (සිරි) තැබීම.

I - Ice, සිරිගේ ඔලුව තුවාල වී ඇති පෙදෙසේ විටින් විට රෙදි කැබැල්ලක හෝ පොලිතින් බෑගයක දමා ගත් අයිස් තැබීම.

C - Compression, තුවාලය සුදුසු පරිදි බැන්ඩේජයකින් බැඳීම. (මද පීඩනයක් ලැබෙන පරිදි)

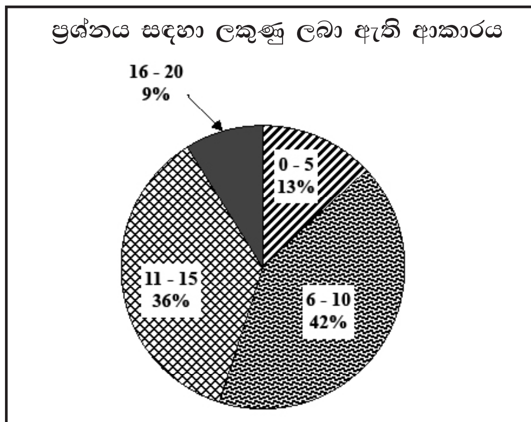
E - Elavation , හිස මදක් ඉහළින් ඔසවා සිටින සේ තැබීම.

RICE ක්‍රමයට කියා පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1 යි.
RICE ක්‍රමය පිළිවෙලින් විස්තර කොට ඇත්නම් ලකුණු 2 යි.

x. ක්‍රීඩකත්ව ගුණාංග
- තම කාර්යය සාර්ථකව නිම කිරීම සඳහා කැප වීම.
- අන්‍ය මත ඉවසීම හා ඔවුන්ට ඇහුම්කන් දීම.
- අන්‍යයන්ට උදව් කිරීම.
- නිසි වේලාවට වැඩ කිරීම.
- නිවැරදි නායකත්ව ලක්ෂණ තිබීම.
- හොඳ අනුගාමිකයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීම.
- ජය පරාජයට යථාර්ථවාදීව මුහුණ දීම.
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම - තැනට සුදුසු නුවණ.
- සාර්ථක ලෙස ගැටළුවලට විසඳුම් දීම.
- අන් අයගේ දක්ෂතා ඇගයීම.............

නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 බැගින් ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 02 යි.
මුළු ලකුණු 2 x 10 = ලකුණු 20 යි.

1 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ හා නිගමන :

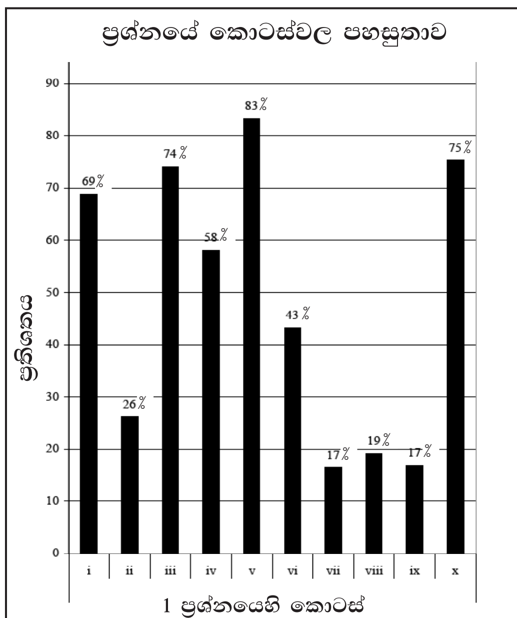


මෙම ප්‍රශ්නය, ලකුණු 20 ක් හිමිවන අනිවාර්ය ප්‍රශ්නයකි. සියලුම අයදුම්කරුවන් පිළිතුරු සපයා ඇති අතර ඔවුන් අතරින්

0 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 13 % ක් ද
6 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 42 % ක් ද
11 - 15 ප්‍රාන්තරයේ 36 % ක් ද
16 - 20 ප්‍රාන්තරයේ 9 % ක් ද

ලකුණු ලබා ඇත.

0-5 ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබාගත් අයදුම්කරුවන් 13% ක් හා 16-20 ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබාගත් අයදුම්කරුවන් 9% ක් ද වේ.



- ★ මෙම ප්‍රශ්නයේ අනු කොටස් 10ක් ඇති අතර එම අනු කොටස්වලින් (i), (iii), (iv), (v), (x) යන කොටස් 5 හි පහසුතා 50% ට වඩා වැඩි වී ඇති අතර අනෙකුත් කොටස්වල පහසුතා 50% ට වඩා අඩු වී ඇත.
- ★ පහසුතාව 50% ට වඩා අඩු කොටස් අතුරෙන් (ii), (vii), (viii), (ix) කොටස්වල පහසුතා 30%ට වඩා අඩු වී ඇත.
- ★ පහසුතාව වැඩිම කොටස (v) වන කොටස වන අතර එහි පහසුතා 83% කි. පහසුතා අඩුම කොටස් (vii) හා (ix) වන අතර ඒවායේ පහසුතා 17% බැගින් වේ.

පළමු ප්‍රශ්නයේ (i) වන කොටසෙහි පහසුතාවය 69%කි. මෙම ප්‍රශ්නයට අදාළ විෂය කරුණ 6 ශ්‍රේණියේ සිට සිසුන් ඉගෙන ගනී. එමනිසා එම ප්‍රශ්න වැඩි දෙනෙකුට පහසු වී ඇත.

(iii) වන කොටසේ පහසුතාවය 74%ක් වේ. මෙම ප්‍රශ්නයට අදාළ විෂය කරුණු පංති කාමරයේ දී මෙන්ම වර්තමානයේ සාමාජයීය පරිසරයෙන් ද මාධ්‍යයෙන් ද අසන්නට ලැබේ. වර්තමාන සමාජයේ මත්පැන් පානය හා දුම් පානය ඉතා බහුලව දක්නට ඇත. ඉන් ඇතිවන පිළිකාමය තත්වයන් සහ වැරදි ආහාර පුරුදු නිසා දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් වැනි රෝග ද බහුලව දක්නට ඇත. එම නිසා වැඩි පිරිසකට එම ප්‍රශ්නය පහසු වී ඇත.

(v) කොටස වැඩිම පහසුතාවකින් යුතු ප්‍රශ්නයයි. එය 83%කි. ජීවන නිපුණතා පිළිබඳ වැඩි අවධානයක් යොමු කරන බැවින් සිසුන් මෙම කරුණු පිළිබඳ හොඳින් දැනුවත් වී ඇත.

(x) කොටසද විෂය කරුණු පිළිබඳව විෂය නිර්දේශයෙන් හා වැඩමුළුවල දී නිතර සාකච්ඡා කරන බැවින් එහි පහසුතාව ඉතා ඉහළ වී ඇත.

(vii), (viii) හා (ix) යන කොටස් අඩු පහසුතාවක් ඇති ප්‍රශ්න වී ඇත්තේ පිළිවෙලින් ශාරීරික යෝග්‍යතාව පිළිබඳව දැනුම හා අවබෝධය අඩුකමත් ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයේ දී සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාවල පොදු ලක්ෂණ පිළිබඳ අඩු දැනුවත්භාවයත් ප්‍රථමාධාර ලබා දීමේදී නිවැරදි අනුපිළිවෙල නොදැනීමත් නිසාය. මෙම විෂය කරුණු තහවුරු කිරීමට ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ආශ්‍රිත ඉගෙනුම් අවස්ථා සම්පාදනය කළ යුතුය.ගුරුවරුන් ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂය කොටස් කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතු බව මේ තුළින් අනාවරණය වේ.

පළමු ප්‍රශ්නය අනිවාර්ය වේ. මෙ මගින් වැඩි නිපුණතා සංඛ්‍යාවක් ආවරණය වන පරිදි ප්‍රශ්න සකස් කරන බැවින් සෑම නිපුණතාවක් පිළිබඳවම න්‍යායාත්මකව හා ප්‍රායෝගිකව විෂය කරුණු පිළිබඳ ව අවබෝධයක් ලබා දීමට උචිත ක්‍රමෝපායන් සැලසුම් කළ යුතු ය.

I කොටස
(ප්‍රශ්න දෙකකට පිළිතුරු සපයන්න)

02 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය :
• ඩෙංගු රෝගය පිළිබඳ දැනුවත් වීමෙන් රෝගය නිවාරණය සඳහා ක්‍රියාත්මක වීම.

2 ප්‍රශ්නය

2. වතුර වළක් ආසන්නයේ පිහිටි මනුගේ නිවස අවට පරිසරය කුණු කසලවලින් ගහණ ය. මනුව රෝහලට ඇතුළත් කරන ලද්දේ හිසරදය හා උණ අධික වූ බැවින් හා හම යට රතු ලප දක්නට ලැබුණු බැවින් ය. ඔහුගේ රුධිරයේ පට්ටිකා ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් අඩුවන බව වෛද්‍ය මතය විය.

(i) මනුට වැළඳී ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි රෝගය නම් කරන්න. *(ලකුණු 01 යි)*

(ii) මනුට එම රෝගය වැළඳීමට හේතු වූ රෝග කාරකය සඳහන් කර, එය ශරීරගත වන ආකාරය කෙටියෙන් විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(iii) එම රෝගයේ වෙනත් (සිද්ධියේ සඳහන් නොවන) රෝග ලක්ෂණ **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(iv) එම රෝගයෙන් ඔබ මෙන්ම අන් අය ආරක්ෂාවීම සඳහා අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාමාර්ග **පහක්** විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

(02) i. ඩෙංගු උණ / ඩෙංගු රක්තපාත උණ

ඉහත සඳහන් ආකාරයට පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1 යි.

ii. රෝග කාරකය - ඩෙංගු වෛරසය.

ලකුණු 1 යි.

එය ශරීරගතවන ආකාරය - ඊඩිස් ඊජිප්ටයි සහ ඊඩිස් ඇල්බොපික්ටස් යන මදුරු දෙවර්ගයට අයත් ඩෙංගු මදුරුවා ආසාදිත පුද්ගලයෙකුට දෂ්ඨ කර නැවත වෙනත් පුද්ගලයෙකුට දෂ්ඨ කිරීමෙන් මෙම රෝගය බෝ වේ.

නිවැරදි පිළිතුර සඳහා ලකුණු 1 යි.
ඩෙංගු මදුරුවා දෂ්ඨ කිරීම මගින් කියා පමණක් ලියා ඇත්නම් ද ලකුණු 1 යි.

iii. රෝග ලක්ෂණ -

- වමනය
- ඇඟපත වේදනාව
- ඇස් රතු වීම
- නාසයෙන් ලේ ගැලීම
- මුත්‍රා, මළ සමග ලේ ගැලීම
- විදුරුමස්වලින් ලේ ගැලීම
- මළ කළු හෝ දුඹුරු පැහැ වීම
- ඇඟ සීතල වීම
- ඇඟ සුදුමැලි වීම
- කලබලකාරී තත්ත්වය හා නිදිමත ස්වභාවය..............

නිවැරදිව රෝග ලක්ෂණ 2 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 02 යි.

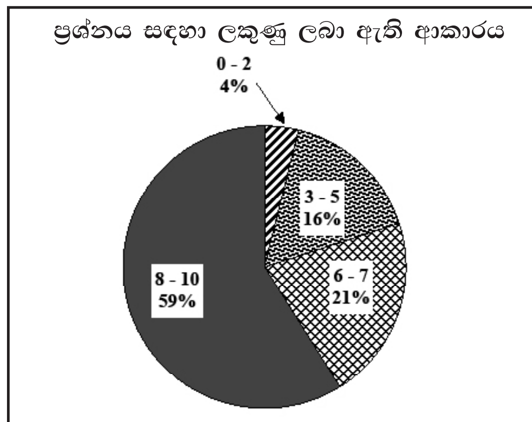
iv. ඩෙංගු උණ වැළැක්වීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියා මාර්ග -

මෙම රෝගය පතුරුවන මදුරුවන් බෝවීම වැළැක්වීමෙන් ඩෙංගු රෝගය බෝවීම / ව්‍යාප්තවීම වැළැක්විය හැකි ය.

- හිස් ටින්, බෝතල්, හිස් කිරි හට්ටි, පොල් කටු, වළං හා පිඟන් කැබලි තලා වළලා දැමීම.
- මල් බඳුන්, කුහුඹු උගුල් ආදියේ ජලයට සබන් හෝ ලුණු එකතු කිරීම.
- දින කිහිපයකට වරක් ඒවායේ ජලය මාරු කිරීම. නැවත ජලය දැමීමට පෙර ඒවා හොඳින් අතුල්ලා සේදීම.
- වැහි පිහිලි තුළ ඇති කොළ රොඩු ඉවත්කර දමා රැඳී ඇති ජලය ඉවත් කිරීම.
- ඉවත දමා ඇති පරණ ටයර්වල වැලි පිරවීම.
- වතුර රැස් කරන භාජන නිතරම හොඳින් වසා තැබීම.
- සුරතල් සතුන් සඳහා තබා ඇති වතුර බඳුන් නිතරම පිරිසිදු කොට වතුර මාරු කිරීම.
- නිවස, පාසල හා අවට පරිසරය සැමවිටම පිරිසිදුව තබා ගැනීම.
- කැලි කසළ වළලා දැමීම හෝ පුලුස්සා දැමීම.
- සිලි බෑග් එළිමහනේ විසි කිරීමෙන් වැළකීම............

නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 **බැගින්** 1 **x** 5 = **ලකුණු** 05 **යි.**
මුළු ලකුණු 1 **+** 2 **+** 2 **+** 5 = **ලකුණු** 10 **යි.**

2 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ හා නිගමන :

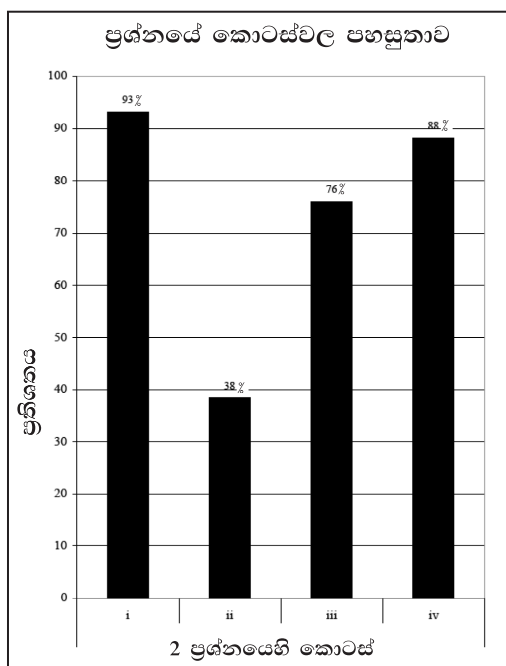


අයදුම්කරුවන්ගෙන් 82%ක් තෝරාගෙන ඇති මෙම ප්‍රශ්නයට ලකුණු 10 ක් හිමි වන අතර ඉන්

0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 4 % ක් ද
3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 16 % ක් ද
6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 21 % ක් ද
8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 59 % ක් ද

ලකුණු ලබා ඇත.

මෙහි 0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබා ඇති අයදුම්කරුවන් ප්‍රමාණය 4% ක් වන අතර 8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබා ඇති පිරිස 59% ක් වේ. මෙම ප්‍රශ්නය සඳහා වැඩිම ලකුණු ලබා ගත් පිරිස වැඩි වී ඇත.



- ⋆ මෙම ප්‍රශ්නයේ කොටස් 04ක් ඇති අතර (i), (iii), (iv), කොටස් තුනෙහි පහසුතා 75% ට වඩා වැඩිය. (ii) කොටසේ පමණක් පහසුතාව 38% ක් ලෙස අඩු වී ඇත.

- ⋆ පහසුතාව වැඩිම කොටස (i) කොටස වන අතර එහි පහසුතාව 93% ක් වේ. පහසුතාව අඩුම කොටස (ii) කොටස වන අතර එහි පහසුතාව 38% කි.

දෙවන ප්‍රශ්නයේ (i), (iii), (iv) කොටස් සඳහා පහසුතාව 75%කට වඩා වැඩිය. කාලීන සෞඛ්‍යය ගැටළුවක්ව පවතින ඩෙංගු රෝගය පිළිබඳ ව පංති කාමරයේ දී මෙන්ම සමාජයෙන් ද වෙනත් ආයතනවලින් ද, නිතර සමාජයේ කථාබහට ලක්වන බැවින් ද මාධ්‍යවලින් කරුණු දැන ගැනීමට අවස්ථාව ඇති බැවින් ද මෙම ප්‍රශ්නයට පහසුවෙන් පිළිතුරු ලබා දී ඇත. (ii) කොටසෙහි පහසුතාව අඩු වී ඇත්තේ ඩෙංගු රෝග කාරකය හා වෛරසය ශරීරගත වන ආකාරය පිළිබඳ ව සිසුන් තුළ නිවැරදි අවබෝධය අඩු වීම නිසාය. ඩෙංගු රෝගයෙන් වැළකී සිටීමට එය ශරීරගතවන ආකාරය දැන සිටිය යුතුමය. එබැවින් ඩෙංගු රෝග කාරකය ඩෙංගු වෛරසය බවත් එය ශරීරගත වන්නේ ඩෙංගුරෝග වාහක මදුරුවෙකු ඩෙංගු රෝගියෙකුට දෂ්ඨ කිරීමෙන් අනතුරුව නීරෝගී පුද්ගලයෙකුට දෂ්ඨ කිරීමෙන් බවත් පන්ති කාමරයේදී පැහැදිලි කර දිය යුතුය.

මෙවැනි කාලීන සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳ සිසුන් 100%ක්ම දැනුවත් වීම අත්‍යවශ්‍ය බව අපේක්ෂා කරන බැවින් ගුරුවරුන් ඒ සඳහා වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

03 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය :

- ආහාරවල සෞඛ්‍යවත් බව පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් ආහාර කල් තබා ගැනීම හා මිලදී ගැනීමට යොමු කරවීම.

3 ප්‍රශ්නය

3. (i) වාරකන් නොමැති කාලයේ නැගෙනහිර මුහුදුබඩ පෙදෙසේ වෙසෙන ධීවරයින් පිරිසක් විසින් මාළු විශාල තොගයක් අල්ලා ගන්නා ලදී. ඔවුන්ට විදුලි පහසුකම් නොමැත. වාරකන් නිමවන තෙක් මෙම මාළු පරිභෝජනය සඳහා වෙළඳපොළට යැවිය යුතු ය. තිබෙන සම්පත් භාවිතයෙන් මෙම මාළු කල් තබා ගැනීම සඳහා ඔවුන් අනුගමන කළ යුතු ක්‍රම **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ශ්‍රී ලංකාවේ නිෂ්පාදිත තෙල්ලි යුෂ බෝතලයක් පිටරට සිටින ඔබේ මිතුරෙකුට / මිතුරියකට යැවීමට ඔබට සිදු වේ. වෙළඳපොළෙන් එම තෙල්ලි යුෂ බෝතලය මිල දී ගැනීමේදී එහි සෞඛ්‍යවත් බව පිළිබඳ සහතික වීම සඳහා ඔබ සොයාබලන කරුණු **තුනක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) රූපයේ දක්වා ඇති සෞඛ්‍යවත් ආහාර පිරමීඩයේ ආකෘතිය ඔබේ පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටපත් කර ගන්න. පහත දක්වා ඇති ආහාර වර්ග කිහිපය සහ ඒවා ගත යුතු ප්‍රමාණයන් උපයෝගී කරගෙන, එම පිරමීඩයේ හිස්තැන් සුදුසු පරිදි පුරවන්න. ඔබේ පිළිතුරට හේතු සංක්ෂිප්තව දක්වන්න.

ආහාර වර්ග

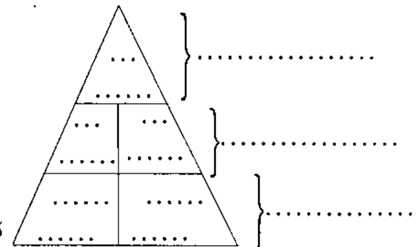
එළවළු, පලතුරු

යෝගට්, කිරි සහිත ආහාර

බත්, පාන්, අල වර්ග වැනි පිෂ්ට සහිත ආහාර

බිත්තර, මස්, මාළු, හම ඉවත් කරන ලද කුකුල් මස්

බටර්, මාගරින්, ලුණු, චොක්ලට්, අයිස්ක්‍රීම් වැනි සීනි සහිත ආහාර



සෞඛ්‍යවත් ආහාර පිරමීඩය
(Healthy Food Pyramid)

ගත යුතු ප්‍රමාණයන්

වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න.

කුඩා ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගන්න.

මධ්‍යම ප්‍රමාණයට ආහාරයට ගන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

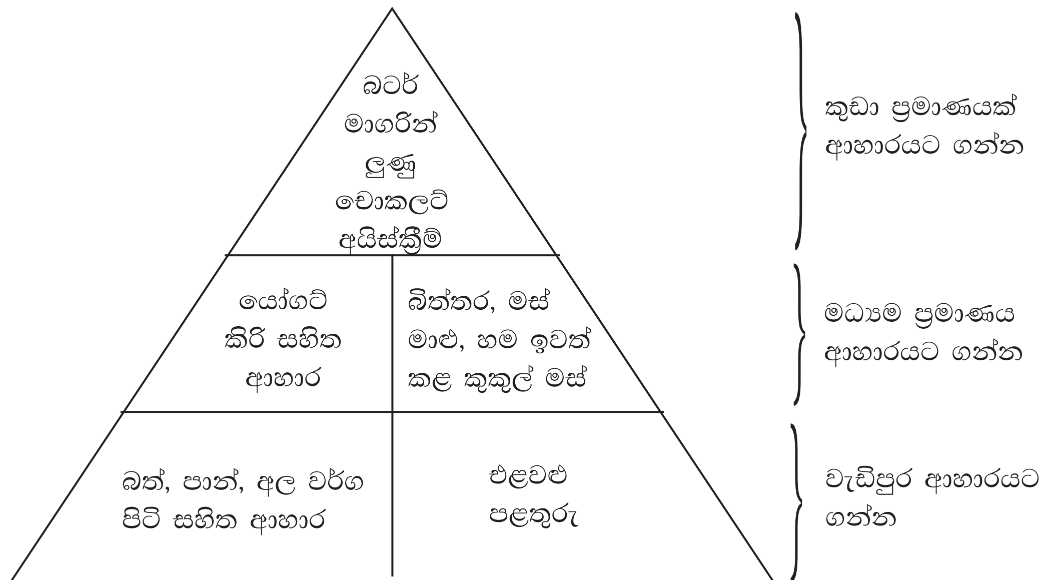
(03) i. වියළීම, ජාඩි දැමීම, අච්චාරු දැමීම, ලුණු දැමීම ....

ඉහත ආකාරයට හෝ විස්තරකොට හෝ ලියා ඇත්නම් නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි.

ii.
- S L S ලාංඡනය - ප්‍රමිති ලාංඡනය
- කල් ඉකුත්වීමේ දිනය
- නිෂ්පාදිත දිනය
- අඩංගු ද්‍රව්‍ය
- බෝතලය ඇසුරුම් කළ ආකාරය (සීල් කොට ඇත්දැයි බැලීම.)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1 x 3 = ලකුණු 03 යි.

iii

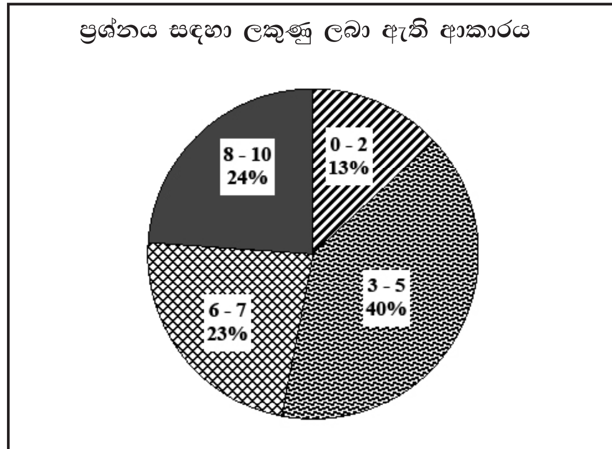


ආහාර කාණ්ඩ 5 ම නිවැරදිව පිරමීඩයේ නියමිත ස්ථානවල ඇතුළත් කර ඇත්නම් ලකුණු 1 යි.
ගත යුතු ප්‍රමාණ නියමිත ස්ථානවල ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1 යි.

- ජීවන ක්‍රියා සඳහා ශක්තිය අවශ්‍ය බැවින් කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර ද, කාර්යක්ෂමව, නිරෝගීව ජීවත් වීමට පළතුරු හා එළවළු ද වැඩිපුර අවශ්‍ය වේ.
- ඌණතා රෝගවලින් වැළකී, සෞඛ්‍යවත් දිවියක් ගත කිරීම සඳහා ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාර අවශ්‍ය පරිදි මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයක් ලබාගත යුතු ය.
- මේද, ලුණු හා සීනි වැඩිපුර අඩංගු ආහාර වැඩි වශයෙන් ලබා ගැනීමෙන් පෝෂණ ගැටලු ඇති විය හැකි බැවින් ඒවා සුළු ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය පරිදි ලබාගත යුතු ය.

ගත යුතු ප්‍රමාණයන් තුනම නිවැරදිව හේතු සහිතව විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු 3 යි.
ගත යුතු ප්‍රමාණයන් දෙකක් නිවැරදිව හේතු සහිතව විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු 2 යි.
ගත යුතු ප්‍රමාණයන් එකක් නිවැරදිව හේතු සහිතව විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු 1 යි.

3 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ හා නිගමන :

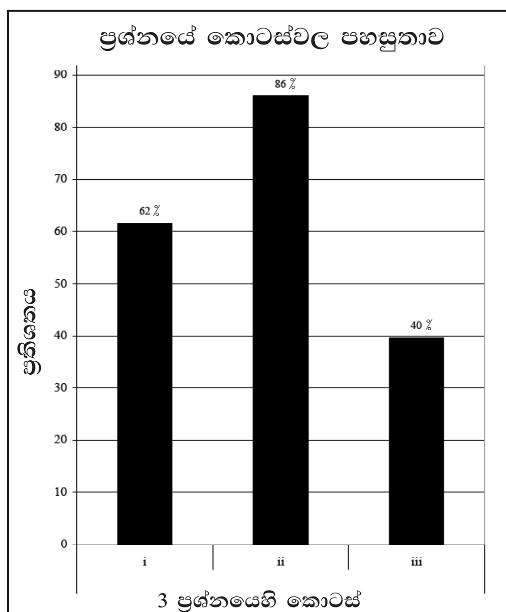


ප්‍රශ්න පත්‍රයේ අයදුම්කරුවන් අඩුම ප්‍රමාණයක් එනම් 49% ක් තෝරාගෙන ඇත්තේ මෙම ප්‍රශ්නයයි. මෙම ප්‍රශ්නයට හිමි ලකුණු 10න්,

0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 13 % ක් ද
3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 40 % ක් ද
6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 23 % ක් ද
8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 24 % ක් ද

ලකුණු ලබා ඇත.

0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබා ඇති පිරිස 13% ක් වන අතර 8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබා ඇති පිරිස 24% ක් වේ.



★ කොටස් 03 ක් ඇති මෙම ප්‍රශ්නයේ පහසුතාව 50%ට වඩා වැඩි කොටස් දෙකක් ඇත. එම කොටස් දෙකෙන් (i) කොටසේ පහසුතාව 62% ක් ද (ii) කොටසේ පහසුතාව 86% ක් ද වේ.

★ (i) කොටසට වඩා 24%කින් (ii) වන කොටසේ පහසුතාව වැඩි වුවත් (ii) වන කොටසට වඩා (iii) කොටසේ පහසුතාව 40% දක්වා 46% කින් නැවත අඩු වී ඇත.

මෙම ප්‍රශ්නය ජීවිතයේ යහපැවැත්ම හා සම්බන්ධ ප්‍රශ්නයකි.

මෙහි (i) සහ (ii) කොටස් සඳහා පිළිවෙළින් 62%ක හා 86%ක පහසුතාවක් ඇත. එහෙත් (iii) කොටසේ පහසුතාව 40%කි.

ළමුන් ආහාර ගත යුතු ප්‍රමාණයන් හේතු සහිතව විස්තර කර නොමැති වීම ලකුණු අඩු වීමට හේතුවී ඇත.

රටක් සමාජයත් බලාපොරොත්තු වන්නේ අධ්‍යාපනයෙන් පසු නිරෝගී ශරීරයක් හා නිරවුල් මනසක් සහිත පුරවැසියන් බිහි කිරීම බැවින් එදිනෙදා ජීවත්වීම සඳහා වඩාත් අදාළ මෙවැනි ප්‍රශ්න සඳහා 100% නිවැරදි පිළිතුරු ලබා ගැනීම අපේක්ෂිතය. එබැවින් ජීවිතය හා සම්බන්ධ මෙවැනි කරුණු කෙරෙහි ගුරු අවධානය වැඩිවිය යුතුය.

04 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය :

- ජීවන අවස්ථාවලදී හමුවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා ශිෂ්‍යයා තුළ නිපුණතා වර්ධනය කිරීම

4 ප්‍රශ්නය

4. පහත දැක්වෙන අභියෝගවලට ඔබ සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය සැකෙවින් දක්වන්න.

(i) ඔබේ සහෝදරයා, ඔහු නැවතී සිටින කාමරයේ මිතුරකු මත්පැන් හා දුම්පානය කරන බව ඔබට පවසයි.

(ii) මුහුදු වෙරළේදී ඔබට හමු වී මිතුරු වන විදේශිකයෙක්, චිත්‍රපටයක් බැලීම සඳහා ඔහු නවාතැන් ගෙන සිටින හෝටලයේ කාමරය වෙත එන ලෙස ඔබට ඇරයුම් කරයි.

(iii) 10 ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ඔබේ නැගණිය, මහත්වෙන බැවින් උදේ ආහාර වේල ගැනීම සම්පූර්ණයෙන් නවතා, රාත්‍රී ආහාරය සඳහා බිස්කට් දෙකක් සහ තේ එකක් පමණක් බොන බව ඔබට පවසන්නී ය.

(iv) ඔබට HIV ආසාදිතයෙකු සමඟ එක්ව රැකියාව කිරීමට සිදු වෙයි.

(v) කඩාවැටුණු විදුලි රැහැන් ස්පර්ශ වීම නිසා ඔබ සමඟ ගමන් කරන ඔබේ මිතුරාට විදුලි සැර වැදෙයි.

(ලකුණු 02 × 5 - 10 යි)

(04) i. මේ සඳහා මා පහත සඳහන් පරිදි ක්‍රියාත්මකවීමට සහෝදරයාට උපදෙස් දෙමි.

- සෑම විටම මත් ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන්ට හා දුම් පානය කරන්නන්ට රැකුල් දීමෙන් වළකින්න. එයට තරයේ විරුද්ධ වන්න.
- මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම් පානයට ඇබ්බැහිවූවන්ට ප්‍රතිකාර ගැනීමට හා පුනරුත්ථාපනය සඳහා යොමුකරවීමට උත්සාහ කරන්න. එසේ නැතහොත් එවැනි ස්ථාන පිළිබඳ දැනුවත් කරන්න.
- මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි පිළිබඳ ඇති බොරු ප්‍රතිචාර පිළිබඳව ඔවුන්ව සහ අන් අය දැනුවත් කරන්න.
- මත් ද්‍රව්‍ය හා දුම් පානය වැළැක්වීම සඳහා පාසල, සමිති සමාගම් ආශ්‍රිතව වැඩසටහන් දියත් කරන්න.
- කුඩා ළමයින් මෙම ව්‍යසනයෙන් වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔවුන්ව දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්වලට සහභාගී කරවා ගෙන එම ව්‍යසනයෙන් වැළකී සිටීමට පුහුණු කරන්න..............

ii. ප්‍රථමයෙන්ම මෙවැනි ඇරයුමක් කිරීම පිළිබඳ ඔහුට ස්තුති කොට එසේ නමුත් එවැනි චිත්‍රපට නැරඹීමට මා අකමැති බව කෙළින්ම පවසමි. වෙනත් දිනක නැවත අප හමු වී කතාබහ කිරීමට යෝජනා කොට වහා එතැනින් මගහැර යමි. මෙවැනි ක්‍රියාවක් අනුගමනය කරන්නේ සමහර විට මෙය අසභ්‍ය චිත්‍රපටියක් වියහැකි බැවිනි. එසේම සමහර විට ඔහුගේ අරමුණ විය හැක්කේ මා එවැනි අසභ්‍ය ක්‍රියා සඳහා යොමු කර ගැනීමට විය හැකි බැවින් එම තීරණය ගැනීම සිදු කරමි................

iii. නව යොවුන් අවධියේ පසුවන නැගණියගේ වර්ධනය වීම සඳහා ප්‍රධාන ආහාර වේල් ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය බව පවසමි. විශේෂයෙන් මෙම අවධියේ දී ඇයගේ ඉගෙනීම හා සෞඛ්‍යය තත්ත්වය රැක ගැනීම සඳහා සමබල ආහාර වේලක අවශ්‍යතාව පිළිබඳ පැහැදිළි කර දෙමි. මෙම වයසේ පසුවන යෞවනියන්ට යකඩ සහිත ආහාරවල අවශ්‍යතාව පහදා දෙමි. උදේ ආහාර වේල තම සෞඛ්‍යයට හා අධ්‍යාපන කටයුතුවලට මෙන්ම අනෙකුත් කටයුතු කාර්යක්ෂමව හා ඵලදායීව ඉටු කිරීමට අවශ්‍ය බව පහදා දෙමි. රාත්‍රී හා දහවල් ආහාර වේල් ද සුදුසු පරිදි සියලුම පෝෂකාංග අඩංගු වන ලෙස සකසා ගත යුතු බවත්, ලුණු, මේද හා සීනි අවශ්‍ය පමණට වඩා වැඩිපුර ගැනීමෙන් වැළකී සිටීමට යොමු කිරීමෙන් ස්ථූලතාව ඇති නොවන බවත් වටහා දෙමි.

iv. HIV අසාධිතයා ද කොන් කිරීමක් නොකොට අන් අයට මෙන් සළකමි. මන්දයත් ඔහු ද මනුෂ්‍යයෙකු බැවිනි.

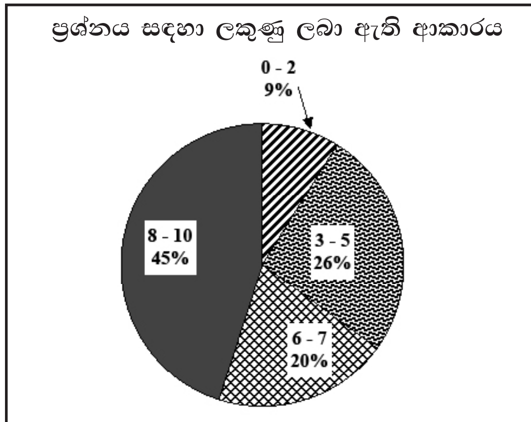
- අන්‍යයන්ට ලබා දෙන සැම පහසුකමක්ම ඔහුට ද ලබා දෙමි.
- ඔහුට අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය පහසුකම් නොඅඩුව ලබා දීමට යොමුකරවමි.
- ඔහුගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ට ද වෙනසක් නොකොට සළකමි.
- ඔහු අප සමාජයේ එක් පුද්ගලයෙක් බව, අන්‍යයන්ට වටහා දී ඔහු කොන් නොකරන ලෙස පවසමි.
- සැම විටම ඔහුගේ හා ඔහුගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ සිත නොරිදෙන ලෙස කටයුතු කරමි.............

v.

- මිතුරා තවමත් විදුලි සැපයුම හා සම්බන්ධ වී සිටී නම් ප්‍රථමාධාර ලබා දීමට පෙර අනතුරකට ඉඩ ඇත්දැයි බලා එයින් වැළකෙමි.
- විදුලිය විසන්ධි කරමි. මේ සඳහා ස්විච්ය අසළ ඇත්නම් විසන්ධි කරමි. නැතහොත් ප්‍රධාන සැපයුමේ පේනුව ගැලවීමෙන් හෝ වෙනත් ක්‍රමයකින් විදුලිය විසන්ධි කරමි.
- විදුලිය සැපයුම විසන්ධි කළ නොහැකි නම් වියළි යමක (ලී කොටයක්, බංකුවක්, කඩදාසියක් මත හෝ රබර් පාවහන් පැළඳ) සිටගෙන වියළි ලීයක් හෝ කොසු මිටක් වැනි ආරක්ෂිත උපකරණයක් යොදා ගනිමින් විදුලි ප්‍රභවය මිතුරාගෙන් ඉවත් කරමි.
- මිතුරා කම්පනයට පත්ව ඇති නිසා ඔහුගේ බිය දුරු කර සනසාළමි.
- කම්පනය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර ලබා දෙමි.
- විදුලි පිළිස්සුමක් ඇත්නම් පිළිස්සුම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රථමාධාර දෙමි.
- පිළිස්සුනු කොටස ඉක්මනින් සිසිල් කරමි. (ඇල්දිය තුවාලයට වත් කිරීමෙන්)
- පිළිස්සුනු කොටසේ ඉදිමුම ආරම්භ වීමට පෙර ඉක්මනින් තද ඇඳුම්, මුදු හෝ අත් ඔරලෝසු ගලවමි.
- පිළිස්සුන කොටස පිරිසිදු සැරහුමකින් ආවරණය කරමි.
- සිහිය තිබේ නම් ජලය ස්වල්පයක් බීමට දෙමි.
- ඔහු ගිලන් මැස්සක තබා හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් කරා ගෙන යමි.

පිළිතුරුවල ඉහත සඳහන් කරුණු ගම්‍ය වේ නම් එක් විස්තරයකට ලකුණු 2 බැගින්
2 x 5 = ලකුණු 10 යි.

4 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ හා නිගමන :

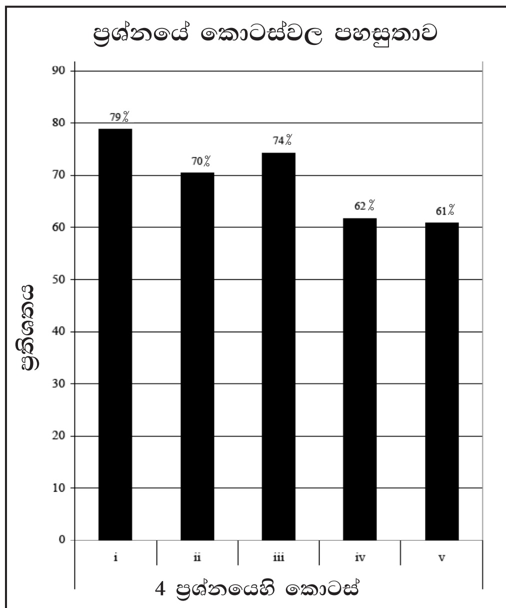


අයදුම්කරුවන්ගෙන් 65% ක් තෝරාගෙන ඇති මෙම ප්‍රශ්නයට ලකුණු 10ක් හිමි අතර ඉන් ,

0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 9 % ක් ද
3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 26 % ක් ද
6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 20 % ක් ද
8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 45 % ක් ද

ලකුණු ලබා ඇත.

0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබා ඇති පිරිස 9% ක් වන අතර 8 - 10 ප්‍රාන්තයේ ලකුණු ලබා ඇති පිරිස 45% ක් වේ.



- ★ මෙම ප්‍රශ්නය අනු කොටස් (v) කින් යුක්ත වන අතර එම කොටස් පහේම පහසුතා 60% ට වඩා වැඩි වේ.
- ★ පහසුතාව වැඩිම කොටස (i) කොටස වන අතර එහි පහසුතාව 79%කි. පහසුතා අඩුම කොටස (v) කොටස වන අතර එහි පහසුතාව 61% ක් වේ.

එදිනෙදා ජීවන අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණුදීමට අවශ්‍ය නිපුණතා මැන බැලීම මෙම ප්‍රශ්නයෙන් අපේක්ෂිතය. අපේක්ෂකයන්ගෙන් 65%ක් මෙම ප්‍රශ්නය තෝරාගෙන ඇත. අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණදීමේ හැකියාව සියලු සිසුන්ගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

(i), (ii) හා (iii) යන කොටස් වලින් දක්වා ඇති අභියෝගවලට සිසුන් මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳ දැනුම සාර්ථක මට්ටමක ඇති බව අවබෝධ වේ. එසේම (iv) හා (v) යන කොටස් වල දක්වා ඇති අභියෝග සඳහා මුහුණ දීමට අපේක්ෂිත මට්ටමට ඔවුන් ළඟාවී නැති බව අවධාරණය වේ. මේ නිසා සමස්තයක් ලෙස අභියෝග සඳහා මුහුණදීමේදී කටයුතු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව තව දුරටත් සිසුන් දැනුවත් කිරීම සඳහා ගුරුවරුන් අවධානය යොමු කළ යුතුය.

II කොටස
(ප්‍රශ්න දෙකකට පිළිතුරු සපයන්න)

05 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය :

- **මලල ක්‍රීඩා ඉසව්වල කාර්යඵල සාධනය උදෙසා පේශි සහ ශක්ති පද්ධතිවල කාර්යක්ෂමතාව වැඩි දියුණු කිරීම.**

5 ප්‍රශ්නය

5. හසන්ට බෝලයක් ඈතට විසිකළ හැකි ය. සරත්ට, කුමාර්ට වඩා වේගයෙන් මීටර් 100 දිවීමට හැකි ය. නමුත් කුමාර් දක්ෂ මැරතන් ධාවකයෙකි.

(i) ඉහත ක්‍රීඩකයන්ගෙන් වේගයෙන් ක්‍රියාකරන තන්තු - **FTF (Fast Twitch Fibers)** වැඩිපුර ඇති ක්‍රීඩකයන් නම් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) ඔබ සඳහන් කළ ක්‍රීඩකයන්ට සහභාගි විය හැකි **වෙනත්** (සිද්ධියේ සඳහන් නොවන) සම්මත ජවන හා පිටිය ඉසව්වක් බැගින් සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 01 යි)*

(iii) ප්‍රශ්න අංක (i) හි සඳහන් ක්‍රීඩකයන් තම ඉසව් සඳහා ශක්තිය ලබාගන්නා අයුරු කෙටියෙන් දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(iv) කුමාර්ගේ පාදවල වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ගයේ ලක්ෂණ **දෙකක්** සහ හසන්ගේ බාහුවල වැඩිපුර ඇතැයි අනුමාන කළ හැකි පේශි තන්තු වර්ගයේ ලක්ෂණ **තුනක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

(05) i. හසන් ට හා සරත් ට ය.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි.

ii. ජවන ඉසව් - මීටර් 200, මීටර් 400 දිවීම්, මීටර් 100 කඩුලු, මිටර් 110 කඩුලු, මීටර් 400 කඩුලු මතින් දිවීම, මීටර් 100 x 4, මීටර් 400 x 4 සහය දිවීම්.

පිටිය ඉසව් - යගුලිය දැමීම, කවපෙත්ත විසිකිරීම, හෙල්ල විසිකිරීම, උස පැනීම, රිටි පැනීම, දුර පැනීම, තුන් පිම්ම ....

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1/2 බැගින් 1/2 x 2 = ලකුණු 01 යි.

iii. ATP දැවීමෙන් ශක්තිය ලබා ගනී. මන්දයත් ඔවුන්ගේ ඉසව් සඳහා ක්ෂණික ශක්තිය අවශ්‍ය බැවින් ATP වලින් ශක්තිය ලබා ගැනීමේ දී ADP අනුවක් සහ P (පොස්පේට්) කාණ්ඩයක් මුදා හැර ශක්තිය ලබා ගනී. මෙය සරල සමීකරණයක් මගින් ද දැක්විය හැකි ය.



ඉහත අදහස ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් හෝ ඉහත සමීකරණය පමණක් ලියා ඇත්නම් වුවද ලකුණු 02 යි.

iv. **කුමාර් ගේ පාදවල අඩංගු පේශීවල ලක්ෂණ -**

- සංකෝචන කාලය වැඩිය.
- කේශනාලිකා සම්බන්ධවීම වැඩිය.
- මේදය වැඩිපුර සංචිතව ඇත.
- දිගුකාලීනව ශක්තිය සැපයීම සිදු කරයි.
- ඔක්සිකාරක හැකියාව වැඩි ය.
- පේශියක වර්ණය රතු පැහැති ය.

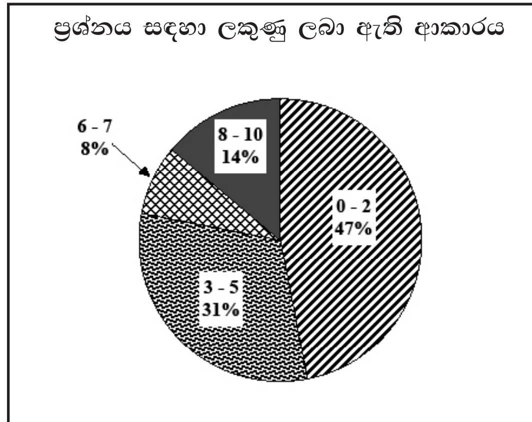
නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි.

හසන් ගේ බාහුවල අඩංගු පේශීවල ලක්ෂණ -

- ඔක්සිකාරක හැකියාව අඩුයි.
- සංකෝචන කාලය අඩුයි.
- කේශනාලිකා සම්බන්ධවීම අඩු ය.
- මේද සංචිත අඩු ය.
- කෙටිකාලීනව ශක්ති සැපයීම සිදු කරයි.
- පේශියක වර්ණය සුදු පැහැයක් ගනී.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1 x 3 = ලකුණු 03 යි.
මුළු ලකුණු 2 + 1 + 2 + 2+ 3 = ලකුණු 10 යි.

5 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ හා නිගමන :

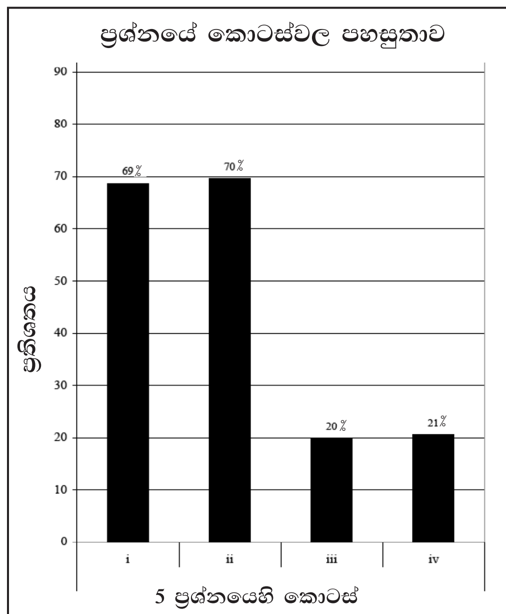


අයදුම්කරුවන්ගෙන් 70% ක් තෝරාගෙන ඇති මෙම ප්‍රශ්නයට හිමි ලකුණු 10 න්

0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 47 % ක් ද
3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 31 % ක් ද
6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 8 % ක් ද
8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 14 % ක් ද

ලකුණු ලබා ඇත.

0-2 ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබාගත් ප්‍රමාණය 47% ක් වන අතර 8-10 ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබාගත් ප්‍රතිශතය 14% ක් වේ.



★ මෙම ප්‍රශ්නය කොටස් හතරකින් යුක්ත වන අතර ඒවායින් (i) හා (ii) කොටස් වල පහසුතා පිළිවෙලින් 69% හා 70% වන අතර (iii) හා (iv) කොටස්වල පහසුතා පිළිවෙළින් 20% හා 21% වේ.

මෙම ප්‍රශ්නයේ (i) හා (ii) කොටස්වල පහසුතා වැඩි වූවත් 100%ක් නිවැරදි පිළිතුරු ඉදිරිපත් කර නොමැත. (iii) හා (iv) කොටස්වල පහසුතා දර්ශකය පහළ මට්ටමක පවතින අතර ඉන් ගම්‍ය වන්නේ සිසුන් තුළ ඒ පිළිබඳ ඇති අවබෝධය ප්‍රමාණවත් නොවන බවය. එබැවින් ශාරීරික අධ්‍යාපනයේ විද්‍යාත්මක පසුබිම කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් ගුරුවරුන් විසින් යොමු කළ යුතුය.

06 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය :

- **තරඟාවලී ක්‍රම පිළිබඳ අවබෝධයකින් යුතුව තරග සටහන් සැකසීම හා තරග පැවැත්වීමේ කුසලතා වර්ධනය කිරීම.**

6 ප්‍රශ්නය

6. මෙවර අන්තර් ක්‍රීඩා සමාජ තරගාවලියෙහි නෙට්බෝල් තරග පැවැත්වූ ආකාරයට අනුව වරක් පැරදුණු කණ්ඩායමට තරගයෙන් ඉවත්වීමට සිදු විය. වොලිබෝල් තරග පැවැත්වූ ආකාරයට අනුව එක් කණ්ඩායමකට අනෙකුත් සියලු කණ්ඩායම් සමග තරග කිරීමේ අවස්ථාව ලැබුණි.

(i) එම තරගාවලියේදී නෙට්බෝල් සහ වොලිබෝල් තරග පවත්වන ලද තරගාවලි ක්‍රම වෙන් වෙන් වශයෙන් නම් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) එම වොලිබෝල් තරග පවත්වන ලද තරගාවලි ක්‍රමයේ **එක්** වාසියක් සහ අවාසි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 03 යි)*

(iii) මෙම තරගාවලියේදී පාපන්දු ක්‍රීඩාව සඳහා කණ්ඩායම් හතක් (7) තරග වදිති. එම කණ්ඩායම්වල ජයග්‍රාහකයා තේරීම සඳහා පැවැත්විය යුතු තරග ගණන ඔබ තීරණය කළ යුත්තේ n - 1 සමීකරණය භාවිතයෙනි. ඒ අනුව එම තරග පැවැත්වීම සඳහා සුදුසු තරග සටහනක් සකස් කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

(06) i. නෙට් බෝල් තරග - පැරදි පිළිමලුන් පිටුලෑමේ ක්‍රමය (Knockout Tourament)
වොලිබෝල් තරග - සාකල්‍ය ක්‍රමය (Legue Tourament)

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි.

ii. වොලිබෝල් තරග පවත්වන ලද තරගාවලී ක්‍රමයේ වාසි -

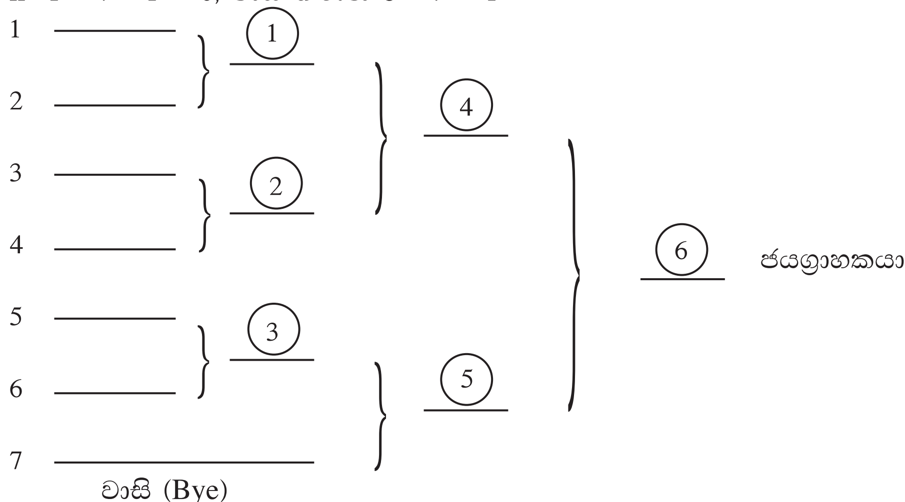
- නියම ජයග්‍රාහකයා තෝරා ගත හැකි ය.
- වැඩි තරග සංඛ්‍යාවකට සහභාගීවීමේ අවස්ථාව ලැබීම හා වැඩි අත්දැකීම් ප්‍රමාණයක් ලබා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබීම.
- දක්ෂතා ප්‍රදර්ශනයට වැඩි අවස්ථාවක් ලැබීම.
- දුර්වල කණ්ඩායම්වලට දක්ෂ කණ්ඩායම් සමග තරග වැදීමේ අවස්ථාවක් ලැබීම.

අවාසි -

- තරග පැවැත්වීමට යන කාලය වැඩි ය.
- තරග පැවැත්වීමට යන වියදම වැඩි ය.
- විනිශ්චයකරුවන් විශාල සංඛ්‍යාවක් අවශ්‍ය වේ.
- ක්‍රීඩා පිටි, ක්‍රීඩා උපකරණ වැඩි ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.

නිවැරදි පිළිතුරකට ලකුණු 1 බැගින් 1 x 3 = ලකුණු 03 යි.

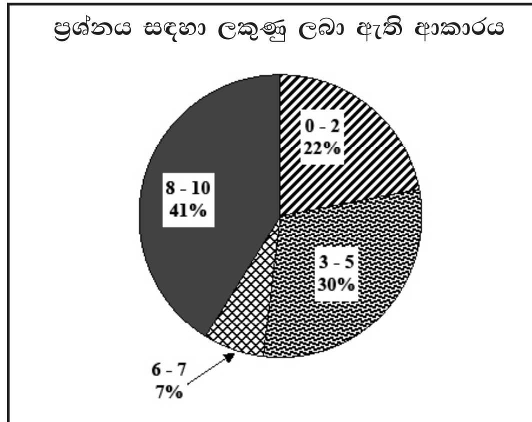
iii. n -1 = 7 - 1 = 6, වාසි ගණන 8 - 7 = 1



වාසිය උඩට හෝ යටට ඇතුළත් කොට ඉහත පරිදි තරඟ සටහන් සම්පූර්ණ කොට ඇත්නම් ලකුණු 05 යි.

මුළු ලකුණු 2 + 3 + 5 = ලකුණු 10 යි.

6 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ හා නිගමන :

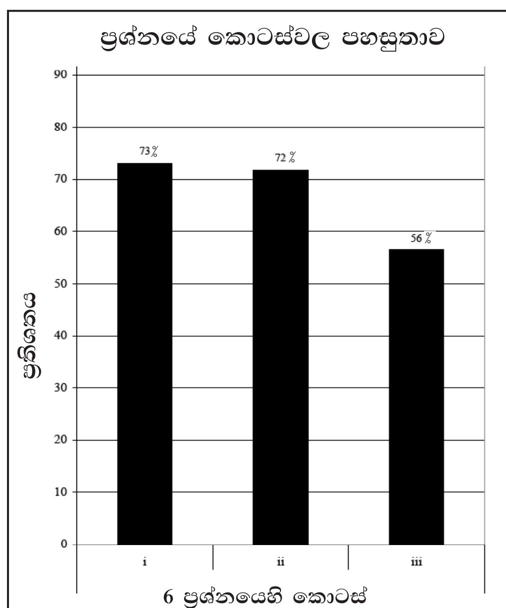


අයදුම්කරුවන්ගෙන් 57% ක් තෝරාගෙන ඇති මෙම ප්‍රශ්නයට ලකුණු 10ක් හිමි අතර ඉන්

0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 22 % ක් ද
3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 30 % ක් ද
6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 7 % ක් ද
8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 41 % ක් ද

වශයෙන් ලකුණු ලබා ඇත.

0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබාගත් ප්‍රතිශතය 22% ක් වන අතර 8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබාගත් ප්‍රතිශතය 41% ක් වේ. ඉහළම ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබා ගත් පිරිස වැඩි බව දක්නට ලැබේ.



★ මෙම ප්‍රශ්නයේ කොටස් තුනක් ඇති අතර එම කොටස් තුනෙහිම පහසුතා 50%ට වඩා වැඩිය. අඩුම පහසුතාව ඇති (iii) කොටසෙහි පහසුතා 56%ක් වේ. (i) හා (ii) කොටස් වල පහසුතා පිළිවෙළින් 73% හා 72% වේ.

මෙම ප්‍රශ්නය තරංගාවලී ක්‍රම හා තරංග සටහන් සකස් කිරීම පිළිබඳ දැනුම කුසලතා මැනීමට අපේක්ෂිත ප්‍රශ්නයකි.

(i) හා (ii) කොටස් වලින් තරංගාවලි සංවිධානය කිරීමේ ප්‍රධාන ක්‍රම පිළිබඳවත් එහි වාසි හා අවාසි පිළිබඳවත් නිවැරදි අවබෝධයක් ලැබී ඇති බව එම කොටස් වල පහසුතා වලින් සනාථ වෙයි.

(iii) කොටසින් සිසුන්ගේ දැනුම, අවබෝධයෙන් යුතුව භාවිත කරන අයුරු ඇගයීමට භාජනය කොට ඇත.එහිදී සිසුන්ට තමා ලත් දැනුම තරංග සටහන් සකස් කිරීමේදී ප්‍රායෝගිකව භාවිත කිරීමට අපහසු වී ඇත.

★ තරංග සටහන සැකසීම පිළිබඳව ප්‍රායෝගික අවබෝධයක් ලබාදීම මෙන්ම මෙම මාතෘකාව කෙරෙහි ගුරුවරුන්ගේ අවධානය යොමු කිරීම අපේක්ෂිතය .

07 ප්‍රශ්නය සඳහා අපේක්ෂණය :

- **වොලිබෝල්, නෙට්බෝල්, පාපන්දු යන ක්‍රීඩාවල ශිල්පීය ක්‍රම හා විනිශ්චය කිරීමේ කුසලතා සංවර්ධනය කිරීම.**

7 ප්‍රශ්නය

7. A, B හා **C** යන ප්‍රශ්නවලින් **එකකට** පමණක් පිළිතුරු සපයන්න.

(A) රන්තරු සහ දිලෙනතරු කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති වොලිබෝල් තරගයේ එක් අවස්ථාවකදී රන්තරු පිලේ අංක 15 දරන ක්‍රීඩකයා එල්ල කළ ප්‍රහාරය දිලෙනතරු පිලේ අංක 13 ක්‍රීඩකයා වැළැක්වීමට (Blocking) ගත්, උත්සාහයේ දී ඔහුගේ අතේ ස්පර්ශ වී පන්දුව බිම පතිතවීමට පෙර ඔහු විසින්ම පහරදී විරුද්ධ පිලට යැවූ අතර පන්දුව විරුද්ධ පිලේ දැල අසලම පතිත විය.

(i) ඉහත අවස්ථාවේදී විනිසුරුවරයා ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? *(ලකුණු 01 යි)*

(ii) දිලෙනතරු පිලේ අංක 13 ක්‍රීඩකයා වැළැක්වීමේදී පන්දුව ස්පර්ශකර නැවත පහරදීම පිළිබඳ ඔබේ අදහස දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(iii) ඉහත තරගයේ දිලෙනතරු පිලේ ක්‍රීඩකයා වැළැක්වීම සිදුකිරීමේදී සිදුවිය හැකි වැරදි **දෙකක්** දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(iv) ඉහත දැක්වූ වැළැක්වීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය එම ක්‍රීඩකයන්ට පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **තුනක්** රූපසටහන් භාවිත කරමින් විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

(7) (A)

i. දිලෙන තරු පිළට ලකුණක් සමග පිරිනැමීමේ අවස්ථාව ලබා දීම.

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 යි.
ලකුණක් ලබා දීම හෝ පිරිනැමීමට අවස්ථාවක් ලබා දිම යනුවෙන් එක් කරුණක් පමණක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1/2 යි.

ii. වැළැක්වීමේ දී පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමෙන් අනතුරුව නැවත පහර දීමට හැකියාව ඇත. වැළැක්වීමේ දී සිදුවන ස්පර්ශය පහර දීමක් ලෙස නොසැළකේ.

ඉහත අදහස ගම්‍ය වන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි.

iii. විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩකයෙකු පන්දුව ස්පර්ශ කිරීමට පෙර විරුද්ධ පිලේ ඇති පන්දුව ස්පර්ශ කිරීම.

- වැළැක්වීමෙන් පසු පන්දුව පිටියෙන් පිටතට යාම.
- සුනම්‍ය දණ්ඩට පිටතින් විරුද්ධ පිලේ පන්දුව වැළැක්වීම.
- වැළැක්වීමේ දී දැලේ උඩ සුදු පටිය ස්පර්ශ කිරීම.
- වැළැක්වීමේ දී හෝ පතිත වීමේදී පාදයක් හෝ පාද දෙකම මධ්‍ය රේඛාව පසු කර විරුද්ධ පිලේ ක්‍රීඩාපිටිය තුළ පතිත වීම.

නිවැරදි කරුණු 2 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 1 x 2 = ලකුණු 02 යි.

iv. • පහළින් බඳින ලද දැලක දැල අසල සිට වළක්වන ආකාරය සිදු කිරීම.
- වළක්වන ආකාරය දැල අසළ සිදුකරමින් ගමන් කිරීම.
- දැල දෙපස දෙදෙනෙකු සිටිමින් වළක්වන ආකාරය සිදු කිරීම.
- දැල දෙපස දෙදෙනෙකු සිටිමින් වළක්වන ආකාරය සිදු කරමින් ගමන් කිරීම.
- දැල අසල බංකුවක නැග එක් අයෙකු අල්ලා සිටින පන්දුව ඉහළට නික්මී ස්පර්ශ කිරීම.
- දැල අසල සිට පහර දෙන පන්දුව ඉහළට නික්මී ස්පර්ශ කිරීම.

කරුණු 3 ක් රූප සටහන් සහිතව විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු 05 යි.
කරුණු 3ක් රූපසටහන් නොමැතිව විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු 04 යි.
රූපසටහන් සහිතව කරුණු 2 ක් විස්තර ඇත්නම් ලකුණු 04 යි.
රූපසටහන් රහිතව කරුණු 2 ක් විස්තර ඇත්නම් ලකුණු 03 යි.
කරුණු එකක් රූපසටහන් සහිතව විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු 02 යි.
කරුණු එකක් රූපසටහන් රහිතව විස්තර කර ඇත්නම් ලකුණු 01 යි.

මුළු ලකුණු 1+2+2+5 = ලකුණු 10යි.

(B) රතු සහ නිල් කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති නෙට්බෝල් තරගයේදී රතුපිලේ ආක්‍රමණය කරන්නිය (Goal Attack - GA) විදුම් සීමාව (Goal Area) තුළදී පන්දුව විදින විට (Shooting) නිල්පිලේ රකින්නිය (Goal Defence - GD) අඩි 3 ක් දුර සිට රැකීමට ගත් උත්සාහයේදී පන්දුව ඇයගේ අතේ ස්පර්ශ වී විදුම්කවය (Shooting Ring) තුළින් යන ලදී.

(i) (අ) ඉහත අවස්ථාවේදී විනිසුරුවරයා ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? *(ලකුණු 01 යි)*

(ආ) ඔබේ තීරණයට හේතු දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) නිල් පිලේ රකින්නිය (Goal Defence - GD) රැකීම සිදුකිරීමේදී සිදුවිය හැකි වැරදි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(iii) මෙම ක්‍රීඩිකාවන්ට විදීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **තුනක්** විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

(7) (B)

i. (අ) රතු පිලට ලකුණක් ලබා දීම.

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 යි.

(ආ) එම අවස්ථාවේ දී නිල් කණ්ඩායමේ රකින්නිය GD අඩි 3 ක් දුරින් සිට බාධා කිරීම වරදක් නොවේ. එසේම ඇයගේ අතේ ස්පර්ශ වී විදුම් කවය තුළින් පන්දුව ගමන් කිරීම වරදක් නොවන බැවින් රතු කණ්ඩාමට ලකුණක් හිමි වේ.

ඉහත අදහස ගම්‍යවන පරිදි පිළිතුරු ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි.

ii. • අත් දෙපසට දිගු කර ගමන වළකාලීම.
- අඩි 3 කට වඩා අඩු පරතරයක් තබා රැකීම.
- පිළිමල් ක්‍රීඩිකාව බියගැන්වීම.
- පිටියෙන් පිටතට ගිය පිළිමල් ක්‍රීඩිකාවට, පිටිය තුළට ඒම වළකමින් රැකීම.
- ශාරීරික සට්ටනය (Personal Contacts)
- තල්ලු කිරීම, ටකල් කිරීම, ඇදීම, අල්ලා ගැනීම
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාව අල්ලා සිටින පන්දුව මත අත හෝ දෙඅත් තැබීම.
- ප්‍රතිවාදී ක්‍රීඩිකාව සතු පන්දුවට ගැසීම, ඇදීම.

නිවැරදි කරුණු 2 ක් සඳහා 1 x 2 = ලකුණු 02 යි.

iii. • පන්දුව රහිතව නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රමය අනුව විදීම.
• පන්දුව සහිතව පියවරක් ඉදිරියට, පිටුපසට, වමට, දකුණට ආදී ලෙස තබා විදීම.
• ගෝල් කවයේ විවිධ ස්ථානවල සිට විදීම.
• නිදහස් පාදය ඉදිරියට තබා උඩ පනිමින් විදීම.
• රකින්නියගේ බාධා සහිතව විදීම.

නිවැරදි කරුණු 3 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 05 යි.
නිවැරදි කරුණු 2 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 04 යි.
නිවැරදි කරුණු 1 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 02 යි.

මුළු ලකුණු 1 + 2 + 2 + 5 = ලකුණු 10 යි.

(C) ගැමුණු සහ පැරකුම් යන කණ්ඩායම් දෙක අතර පැවති පාපන්දු තරගයේදී ගැමුණු පිලේ අංක 13 දරණ ක්‍රීඩකයා ගෝල් සීමාව (Goal area) තුළදී ගෝලය තුළට එල්ල කළ පා පහර පැරකුම් පිලේ අංක 12 දරණ ක්‍රීඩකයා ආරක්ෂා කිරීමට (Defence) ගත් උත්සාහයේදී ඔහුගේ පාදයේ වැදීමෙන් පසු එම පිලේම ගෝල් රකින්නාගේ (Goal Keeper) දතෙහි ස්පර්ශ වී ගෝල් රේඛාව පසු කර ගෝලය තුළ පතිත විය.

(i) (අ) ඉහත අවස්ථාවේදී විනිසුරුවරයා ලෙස ඔබ ලබාදෙන තීරණය කුමක් ද? *(ලකුණු 01 යි)*

(ආ) ඔබේ තීරණයට හේතු දක්වන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(ii) පැරකුම් පිලේ අංක 12 දරණ ක්‍රීඩකයා පන්දුව ආරක්ෂා කිරීමේදී (Defence) සිදුවිය හැකි වැරදි **දෙකක්** සඳහන් කරන්න. *(ලකුණු 02 යි)*

(iii) මෙම ක්‍රීඩකයන්ට ගෝල් රැකීම පුහුණු කිරීම සඳහා සුදුසු ක්‍රියාකාරකම් **තුනක්** විස්තර කරන්න. *(ලකුණු 05 යි)*

(7) (C)

i. (අ) ගැමුණු පිලට ලකුණක් ලබා දීම.

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 01 යි.

(ආ) පන්දුව ගෝල් රකින්නාගේ දෑතේ ස්පර්ශ වී ගෝලය තුළට ගමන් කිරීම හේතුවෙනි.

නිවැරදි පිළිතුරට ලකුණු 02 යි.

ii. • තල්ලු කිරීම.
• පාද පටලවා බිම දැමීම (Tuckling)
• අතින් ඇදීම, ඇඳුමෙන් ඇදීම.
• පන්දුව අතින් ඇල්ලීම.
• ක්‍රීඩකයා වෙත කඩා පැනීම.
• ක්‍රීඩකයෙකුට පා පහර දීම.
• ක්‍රීඩකයෙකුට පහර දීම හෝ කෙළ ගැසීම.

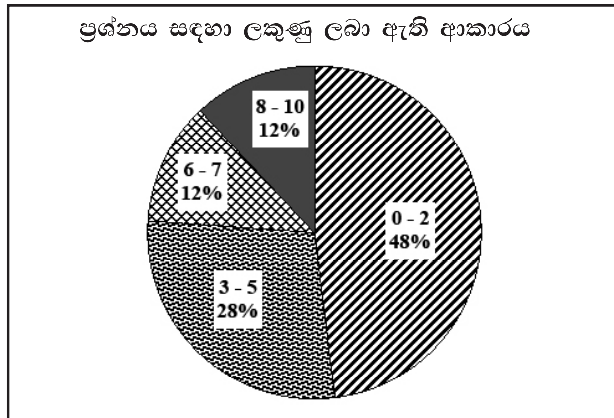
නිවැරදි කරුණකට ලකුණු 1 ක් බැගින් 1 x 2 = ලකුණු 02 යි.

iii. • දෙදෙනෙකු එක්ව, එක්කෙනෙකු බිම තබා අනෙකා පහර දෙන පන්දුව රැකීම.
• බිත්තිය ඉදිරියේ සිට, බිත්තියට පන්දුවෙන් පහර දී, බිත්තියේ වැදී එන පන්දුව රැකීම.
• ඉහළින්, පහළින් හා පැතිවලින් එන පන්දුව ඒ ඒ අදාළ පැතිවලට පනිමින් රැකීම.
• ඉහළින් එන පන්දුවට පහර දී ඉදිරියට හෝ පැත්තට යැවීම.
• පන්දුව රහිතව ද ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීම.

නිවැරදි ක්‍රියාකාරකමකට ලකුණු 1 බැගින් ක්‍රියාකාරකම් 3 ක් සඳහා ලකුණු05 යි.
ක්‍රියාකාරකම් 2 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 4 යි.
ක්‍රියාකාරකම් 1 ක් ලියා ඇත්නම් ලකුණු 2 යි.

මුළු ලකුණු 1 + 2 + 2 + 5 = ලකුණු 10 යි

7 ප්‍රශ්නයට පිළිතුරු සැපයීම පිළිබඳ සමස්ත නිරීක්ෂණ හා නිගමන :

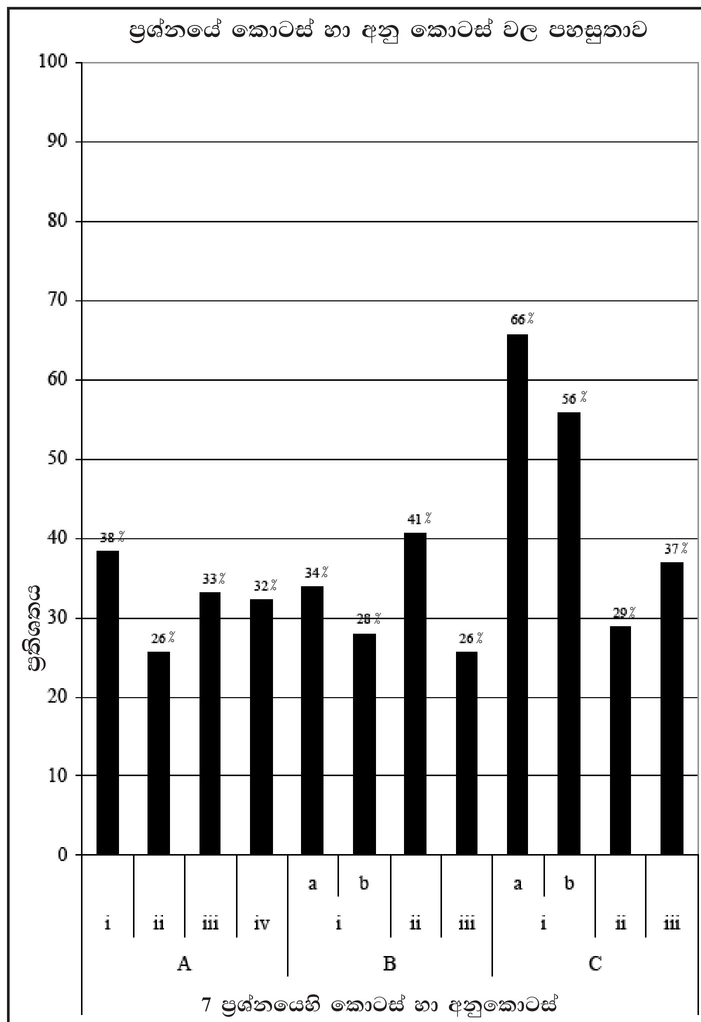


අයදුම්කරුවන්ගෙන් 66% ක් තෝරාගෙන ඇති මෙම ප්‍රශ්නයට ලකුණු 10ක් හිමිවන අතර ඉන්

0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ 48 % ක් ද
3 - 5 ප්‍රාන්තරයේ 28 % ක් ද
6 - 7 ප්‍රාන්තරයේ 12 % ක් ද
8 - 10 ප්‍රාන්තරයේ 12 % ක් ද

ලකුණු ලබා ඇත.

0 - 2 ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබා ඇති පිරිස 48% ක් වේ. 8 - 10 වැඩිම ප්‍රාන්තරයේ ලකුණු ලබාඇති පිරිස 12% ක් වේ.



7 ප්‍රශ්නයේ A,B හා C වශයෙන් කොටස් තුනක් ඇත.

- ⋆ A හි කොටස් හතරෙහිම පහසුතා 40%ට වඩා අඩු වී ඇත. ඉන් පහසුතාව වැඩිම කොටස (i) කොටස වන අතර එහි පහසුතාව 38% ක් වේ. පහසුතාව අඩුම කොටස (ii) කොටස වන අතර එහි පහසුතාව 26% ක් වේ.
- ⋆ B හි කොටස් හතරක් ඇති අතර ඉන් එක් කොටසක පමණක් පහසුතාව 40% ට වැඩි අතර අනෙක් කොටස් තුනෙහිම පහසුතා 35% ට වඩා අඩු වී ඇත. B ප්‍රශ්නයේ පහසුතාව වැඩිම කොටස (ii) කොටස වන අතර එහි පහසුතාව 41% ක් වේ. පහසුතාව අඩුම කොටස (iii) කොටස වන අතර එහි පහසුතාව 26% ක් වේ.
- ⋆ C හි කොටස් හතරක් ඇති අතර ඉන් කොටස් දෙකක පහසුතා 50% ට වඩා වැඩි අතර අනෙක් කොටස් දෙකෙහිම පහසුතා 40% ට වඩා අඩුය.

  C ප්‍රශ්නයේ පහසුතාව වැඩිම කොටස (i) (a) කොටස වන අතර එහි පහසුතාව 66% ක් වේ. පහසුතාව අඩුම කොටස (ii) කොටස වන අතර එහි පහසුතාව 29% ක් වේ.

7 ප්‍රශ්නයේ A, B හා C කොටස් වලින් විමසා ඇත්තේ පාසල තුළ ක්‍රියාත්මක කිරීමට නියමිත සංවිධානාත්මක ක්‍රියා පිළිබඳ සිසු නිපුණතා වේ. වොලිබෝල්, නෙට්බෝල් හා පාපන්දු යන ක්‍රීඩා තුළින් අසා ඇති මෙම ප්‍රශ්න තුනටම සිසුන් ඉදිරිපත් කර ඇති පිළිතුරු වල පහසුතා දර්ශකය පහළ අගයක පවතී. සිසුන් තුළ ඉහත ක්‍රීඩාවලට අදාළ ශිල්පීය ප්‍රගුණතා දියුණු කිරීම සඳහා ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්හි නියැලීමේ අවස්ථා සම්පාදනය කරමින් පාඩම් සැලසුම් කිරීම මෙවැනි ප්‍රශ්නවලට සාර්ථකව පිළිතුරු සැපයීමට ඉවහල් වේ.

ඒ අනුව ඉහත ක්‍රීඩා පිළිබඳ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් කළ යුතු බව අවධාරණය කරන අතර ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයට අදාල සියලුම ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු බවද අවධාරණය කරමු.

III කොටස

3.0 පිළිතුරු සැපයීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු හා යෝජනා :

3.1 පිළිතුරු සැපයීමේ දී සැළකිලිමත් විය යුතු කරුණු :

පොදු උපදෙස් :

* ප්‍රශ්න පත්‍රයේ ඇති මූලික උපදෙස් කියවා හොඳින් තේරුම් ගත යුතුය. එනම් එක් එක් කොටසින් කොපමණ ප්‍රශ්න සංඛ්‍යාවකට පිළිතුරු සැපයිය යුතු ද? කුමන ප්‍රශ්න අනිවාර්යය ද? කොපමණ කාලයක් ලැබේ ද? කොපමණ ලකුණු ලැබේ ද? යන කරුණු පිළිබඳ ව සැළකිලිමත් විය යුතු අතර ප්‍රශ්න හොඳින් කියවා නිරවුල් අවබෝධයක් ඇති කර ගෙන ප්‍රශ්න තෝරා ගත යුතුය.

* I පත්‍රයේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීම සඳහා ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන්, ඔබ තෝරා ගත් උත්තරයෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යෙදිය යුතුය.

* II පත්‍රයේ ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සැපයීමේදී සෑම ප්‍රධාන ප්‍රශ්නයක්ම අලුත් පිටුවකින් ආරම්භ කළ යුතුය.

* නිවැරදි හා පැහැදිලි අත් අකුරුවලින් පිළිතුරු ලිවිය යුතුය.

* අයදුම්කරුවන්ගේ විභාග අංකය සෑම පිටුවකම අදාළ ස්ථානයේ ලිවිය යුතුය.

* ප්‍රශ්න අංක හා අනුකොටස් නිවැරදිව ලිවිය යුතුය.

* නිශ්චිත කෙටි පිළිතුරු ලිවීමට අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී දීර්ඝ විස්තර ඇතුළත් නොකිරීම මෙන්ම විස්තර සහිතව පිළිතුරු සැපයිය යුතු අවස්ථාවල දී කෙටි පිළිතුරු සැපයීම ද නොකළ යුතුය.

* ප්‍රශ්නය අසා ඇති ආකාරය අනුව ඊට අදාළව කරුණු ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

විශේෂ උපදෙස් :

* මෙම විෂයය එදිනෙදා ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය විෂයයක් බැවින් මෙම ප්‍රශ්න පත්‍රයේ සමහර ප්‍රශ්න වලට සිසුන් 100% ක්ම නිවැරදි පිළිතුරු සැපයීම අපේක්ෂිතය.

* සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරයාගේ දැනුම නිරන්තරයෙන් යාවත්කාලීන කරගත යුතු අතර වෙනස්වන ලෝකයේ නව සොයාගැනීම් ශිෂ්‍යයා වෙත සන්නිවේදනය කිරීමටද වග බලා ගත යුතුය.

* අපේක්ෂකයන් අත් අකුරු නිවැරදිව සඳහන් කිරීමට අවධානය යොමු කළ යුතු ය.

3.2 ඉගෙනුම් හා ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ අදහස් හා යෝජනා :

* ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයයේ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි ප්‍රශ්න පත්‍රයේ වැඩි අවධානයක් යොමුවන බැවින් ප්‍රායෝගික කොටස්වලට අදාළ ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීම අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතුය.

* සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපනය විෂය ජීවිතයට අදාළ විෂයක් බැවින් විෂය කරුණු ඉගැන්වීමේදී ක්‍රියාකාරකම් පාදකව ඉගැන්වීම කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

* ජීවන නිපුණතා ගොඩනැගෙන ආකාරයට ඉගෙනුම්, ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැලසුම් කළ යුතුය.

* ගුරු මාර්ගෝපදේශ සංග්‍රහය පැහැදිලිව කියවා ඔබගේ ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් ක්‍රියාවලිය සැළසුම් කළ යුතුය.

* ඔබගේ අවබෝධය ප්‍රමාණවත් නොවේයැයි ඔබට හැඟෙන කොටස් සඳහා විෂය ප්‍රවීන සම්පත්දායකයන්ගේ සහය ලබාගත යුතුය.

* ප්‍රථමාධාර, එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් වැනි ප්‍රායෝගික විෂය කොටස් කෙරෙහි ඔබේ අවධානය යොමු කොට සිසුන් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත කරවීම අනිවාර්යයෙන් සිදු කළ යුතුය.

* ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වලදී ජීව යාන්ත්‍ර විද්‍යාව පිළිබඳ අවබෝධය ප්‍රමාණවත් නොවන බැවින් ඒ පිළිබඳ ගුරුවරුන් විසින් වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය.

* ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී අදාළ උපකරණ නොමැති නම් ආදේශක උපකරණ හෝ භාවිත කරමින් සිසුන්ගේ ඉගෙනුම් අවශ්‍යතා සාක්ෂාත් කිරීමට කටයුතු කිරීම. සාර්ථක ඉගෙනුම් ඉගැන්වීම් වැඩ පිළිවෙලකට හේතුවනු ඇත.

* ජීවිතය හා සබැඳි සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන විෂයය සඳහා පෙනී සිටින සියලුම අයදුම්කරුවන් අවම වශයෙන් අවසාන ප්‍රවීනතා මට්ටමටවත් ගෙන ඒමට ගුරුවරයා විසින් සැලසුම් සකසා ගත යුතුය.